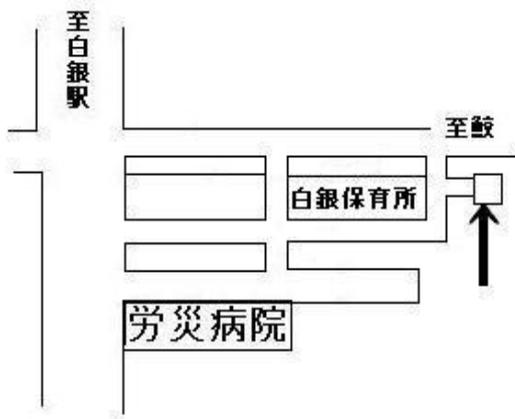


8月号 令和7年8月1日発行



七夕飾り



八戸グリーンハイツ デイサービスセンター

TEL : 0178-31-0511

住所 : 青森県八戸市大字白銀町字沢向15の2

7月の行事・活動

『買い物』

7月12日から19日にかけてスーパーに買い物に行ってきました。



『作品作り・水やり』

この日は紙で「風鈴」を作りました。

「庭いじりはお任せください」



8月の行事

☆ 縁日 ☆

8月6日(水)～8月8日(金)

☆ 誕生会 ☆

誕生日の近い日に行います。

デイサービスからのお願い

※なるべく持ち物に名前の記入をお願いします。

※感染予防のため、マスクを着用して頂き、また、ご利用される日の朝に、体温測定を行って頂き、37.5℃以上の場合は、お休みのご協力をお願いします。

『買い物』

お目当てのものを探して店内をあちこち見て回りまわるのも楽しい時間です。



『リハビリ』

自宅での生活が続けられるように、皆さん積極的に取り組まれています。



『今月の豆知識』

8月は一年で最も気温が高く、体温調節に負担がかかる季節です。汗とともに水分やミネラルが失われやすく、熱中症や夏バテの原因となります。水分補給は一度に多くではなく、こまめに行うのが大切です。麦茶や経口補水液など塩分を含む飲み物がおすすめです。また、栄養や睡眠をしっかりとりましょう。

編集後記

7月は七夕にちなみ、利用者の皆様と一緒に短冊に願い事を書きました。「元気に過ごせますように」「家族が健康で」など温かな願いが並び、心が和みました。飾り付けた笹を見ると、昔の七夕の思い出を語る方もいて、笑顔の時間が広がりました。願いが届きますように。

山内・中道・中崎

八戸グリーンハイツのホームページに繋がるQRコードです。
デイサービス職員によるブログや各事業所の情報など記載しています。
携帯電話などから読み取り、是非ご観覧ください。



毎日の簡単体操チェック表

自宅でできる簡単な体操をご紹介します！チェック表もありますので、活用してみてくださいね！

今月の体操は、『**かかと上げ**』10回ずつ 座って行う方は、20回を目標にやってみましょ
う。

ふくらはぎを鍛えて血流を促し、むくみや冷えを防ぎ、転倒予防にもつながります。

1日		17日	
2日		18日	
3日		19日	
4日		20日	
5日		21日	
6日		22日	
7日		23日	
8日		24日	
9日		25日	
10日		26日	
11日		27日	
12日		28日	
13日		29日	
14日		30日	
15日		31日	
16日			