

きらきら

7月号 令和8年7月1日発行



至白銀駅

至鮫

白銀保育所

労災病院

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

6月の行事・活動

「海岸ドライブ」

海岸は風が強く肌寒かったのですが、梅雨の合間を縫って良いドライブができました。皆さんの笑顔も最高でした！



7月の行事

☆誕生会☆

誕生日が近い日に行います。

☆買い物ドライブ☆

7/21～7/27 マエダ大久保店へ行きたいとおもいます。

6月、誕生日に近いご利用日に皆様の誕生会を行いました！

お誕生日おめでとうございます！



【 今月の豆知識 】

7/10は納豆の日です。納豆の起源はいろいろな説があるものの、江戸時代の記録には「腹中を整えて食を進め毒を解かす」という記述があるそうです。

タンパク質・脂質・炭水化物・ミネラル・ビタミンと5大栄養素がバランスよく入り、骨粗しょう症の予防にも役立つビタミンKも多く含んでいるそうです。



「運動・リハビリ」

個々に合わせた運動や全体で楽しめる体操など、いつも前向きに頑張っています。積極的な取り組み、ありがとうございます！



「日常の一幕」

恒例の避難訓練では慌てることなく移動もでき、消火訓練も体験しました。

他、色々なお手伝いやゲームも楽しんでいます。



～デイサービスからのお願い～

☆忘れ物や物品の紛失を防ぐため、出来るだけ上着・帽子などの持ち物には名前を記入して頂く様、ご協力の程よろしくお願い致します。

☆感染予防の為、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。また、マスク着用をお願い致します。

☆利用日当日にお休みとなる際は、7:30～8:00 にデイサービスに電話連絡をお願い致します。

編集後記

7月は旧暦で「文月（ふみづき）」と呼ばれ、七夕や土用の丑の日など、夏の訪れを感じる行事が盛りだくさんです。

ここ八戸も、お祭りやイベントも増える時期になりましたね！夏バテに負けないよう、適度な運動や睡眠でしっかり体を整え、元気に過ごしていきましょう！

山内・中崎・中道

簡単体操チェック表

自宅でできる簡単な体操をご紹介！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、手首足首ほぐしです。

「右回りに回す！左回りに回す！左右にぶらぶら！各5回」

食事はもちろん、物を持ったり歩行する際、杖をつかうなどすべての生活において手首・足首は重要な役割を果たしてくれています。しっかりほぐしておきましょう。

急がずゆっくり時間をかけておこなってくださいね！

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

ハ戸グリーンハイツに繋がるQRコードです。

各事業所の情報やデイサービス職員のブログ等掲載したいしますので、是非、のぞいて見てください。

携帯電話から読み取ることでご覧いただけます。

