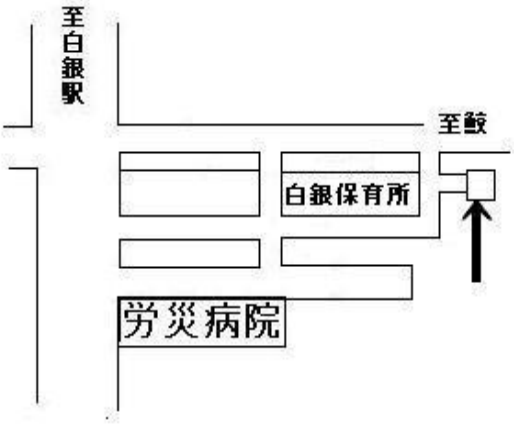
きらきら

８月号　令和８年8月１日発行

レクで



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

『買い物ドライブ』

今回はマエダ大久保店におじゃましてきました。グリーンハイツからは近い表情でお目当ての商品を探したり、予算を考えたりされていました。久しぶりの

『短冊作り』

七夕飾りに付ける、短冊に願い事を書いていただいています。

『たたみ物』

毎朝たくさんの方からたたみ物をしていだいています。いつもありがとうございます。

８月の行事

☆ 縁日 ☆

８月５日(水)～７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。

場所にありますが、行ったことがないという方もいらっしゃいました。皆さん、真剣な買い物に「楽しかった」「また行きたい」との声もたくさん聞かれました。

『レクの様子』

ホワイトボードを床と平行にし、その上に順番にお手玉をのせていくゲーム。ボードが傾いて、のせたお手玉が落ちたら負けです。右は棒を使った体操。

『今月の豆知識』

熱中症は、体温が上昇して臓器の動きが悪くなり、頭痛や吐き気、強いだるさなどの症状が現れる状態です。予防には「HEAT」を意識しましょう。Hは健康管理、Eは涼しい環境づくり、Aは熱中症警戒アラートなどの情報確認、Tは持病の治療です。暑い日は無理せず、こまめな水分補給と休息を心がけましょう。

編集後記

買い物には、歩く・持つと言った運動になるほか、予算を考えたりお釣りを計算したりと頭を使う機会にもなります。店員さんや周りの人との会話が生まれ、孤立防止にも役立ちます。自分で選んで買う事で自己決定の実感が得られ、生きがいや張り合いにもつながります。　　山内・中道・中﨑

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！チェック表もありますので、活用してみて下さいね！

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			