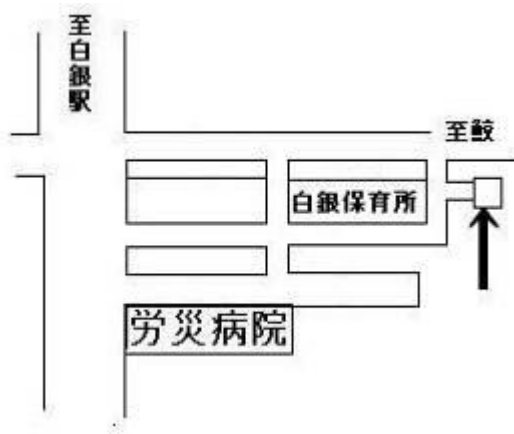


きらきら

6月号 令和3年6月1日発行



グリーンハイツのあやめ



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

5月の行事・活動



『初夏の陽気に誘われて』

今日は天気良く良かったので施設から出て外を散歩。
この日は黄色や白の水仙の花がきれいに咲いていました。

『体操』



デイサービスではラジオ体操を1日に3回行っています。その他イスに座って行うロコモ体操、食事の嚥下を良くする口の体操なども行っています。今日も元気に身体を動かしていきます！



『午後のレク活動』

点数が書いてある場所を狙ってお手玉を投げ得点を競い合うレクでは、順番待ちで見ている方も、お手玉がどこに落ちるか熱心に観戦・応援されています！



『サッカー日本代表？』





『端午の節句で』

端午の節句に合わせて鯉のぼりと兜を飾り付けたおやつを召し上がって頂いています。

(飾りは職員の手作り)

また、5月3日から7日の間、菖蒲湯を行いました。♫



『作品作り』

4月後半から壁に飾る「鯉のぼり」を作りました。鱗になっている小さな鯉にみなさまから色紙を貼って頂きました。

また、来月に飾る予定の『あじさい』の花に色塗りをして頂いています。



『今月の豆知識』 梅雨の時期こそ脱水・熱中症にご注意を！

熱中症は、気温や湿度の高い環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなるために現れるさまざまな症状の総称です。熱中症予防のための上手な水分のとり方をご紹介します。

- ◆ 平常時の水分摂取に最適なのは常温に近い温度の水
- ◆ 1日のめやす摂取量は1.5L程度
- ◆ ゆっくり少量(150~200mL) ずつ7~8回に分けてこまめに飲む
- ◆ 特に体から失われやすい次のタイミングでの補給を忘れずに！
①起床時 ②運動の前後 ③入浴の前後 ④就寝前



5月誕生会

お誕生日
おめでとう
ございます。

5月の誕生会は、皆さんの誕生日に近いご利用日に行いました。

誕生者の方へ、色紙とプレゼント、誕生日の歌「ハッピーバースディ」を送らせて頂きました。これからも、元気にグリーンハイツにお越しく下さい！職員一同、お待ちしております（*_^*）

お知らせ

6月の行事

 果物狩り
6月13日(日)～19日(土)

☆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～

☆名前の記入について

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。

☆食べ物の持ち込みについて

衛生上の考慮から、センターへの食べ物、飲み物の持ち込みはお断りさせて頂いております。ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。

☆ひげそり持参について

感染症予防の為、ひげそりのご持参をお願い致しております。又、ひげそりのお預かりはお受け致しかねます。ご協力の程よろしくお願い致します。

☆歯ブラシについて

デイサービスにて使い捨て歯ブラシを準備していましたが、コロナウイルス感染予防の為、各自準備して頂く様お願い致します。

☆感染対策について

コロナウイルス感染対策として、デイサービス利用の際はマスクの着用をお願い致します。デイサービス利用の朝、自宅で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致します。お手数をお掛けしますが、自宅で測定した体温を手帳への記入も併せて宜しくお願い致します。

～編集後記～

青森県の梅雨入りは平年で6月15日。すでに梅雨入りした地方では平年よりも早い梅雨入りとなっているようです。気温の上昇に伴い、熱中症にも気を付けたいところ。こまめな水分補給・衣類調整などで対策をお願いします。感染予防のマスク・手洗いも引き続き行っていきましょう。

外館・山内・中崎