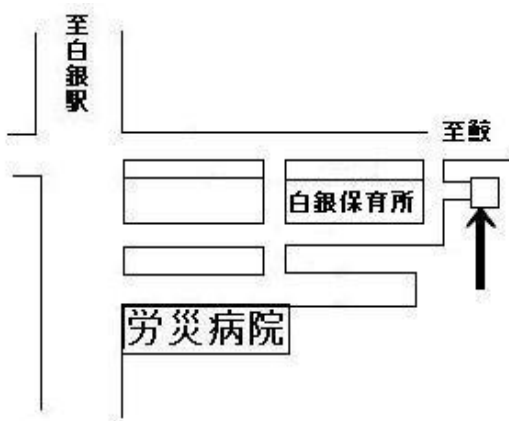


きらきり

7月号 令和3年7月1日発行



グリーンハイツ農園・果物狩りにて



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

3月の行事・活動

『果物狩り』

6月13日（日）から1週間、グリーンハイツ農園が開催されました。バナナやイチゴなど多くの果物を栽培し、「美味しそう」と色鮮やかな果物をたくさん収穫しました。いつか本当の果物狩りに行きましょうね。



『運動』

7月に入り、いよいよ夏本番を迎えます。暑い夏を乗り切るためには、体作りも大切です。無理のない程度に体を動かし、夏の暑さに負けない丈夫な体を作っていきましょう。



『父の日』

6月第3日曜日は、父の日です。グリーンハイツでは、父の日に合わせて手作りおやつを行いました。今回のおやつは「どら焼き」。皆さん、「美味しい」と話され、沢山の笑顔を見せて下さいました。



6月誕生会

6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「ハッピーバースデー」を送らせて頂きました。

お誕生日、おめでとうございます！

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 (*^_^*)





『脳トレ』

計算問題や漢字問題等、脳に刺激を与える事で、記憶力や集中力を鍛える事が出来ます。デイサービスを利用された際には、1枚でもプリントに目を通し、取り組んでいきましょう。



『今月の豆知識』

【熱中症】

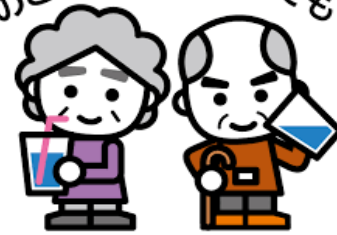
熱中症予防に大切な水分補給についての豆知識です。

水分は、失われた水分と適度なナトリウム（塩分）を取る必要があります。そういう意味では、適度な塩分をそのまま摂取できるスポーツドリンクがおすすめです。

また、緑茶や紅茶は利尿作用もあり、熱中症予防には向いていないようです。お茶を飲む場合は、麦茶やそば茶がおすすめ。また、一緒に食塩や塩分の含まれた飴を摂ることで、より予防の効果を得られるそうですよ。



のどがかわいてなくても



水分補給を!

お知らせ

7月の行事

☆手作りおやつ☆

7月4日（日）～10日（土）

☆うちわ作り☆

7月中

☆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～

ついに夏本番を迎えますね。この時期に、気を付けなければならないことは「熱中症」です。熱中症は、室内で起こることが一番多いとされています。こまめな水分補給と、エアコンや扇風機を上手に使いながら夏を乗り切りましょう。また、今月からオリンピックが開催されます。皆さんで頑張っている選手を応援しましょう。外館・山内・中崎