

5月も半ばを過ぎ、梅雨の走りのような天気の日も増えてきましたが、つつがなくお暮らしですか。夏へと向かう季節の変わり目ですので、お体には十分お気をつけください。

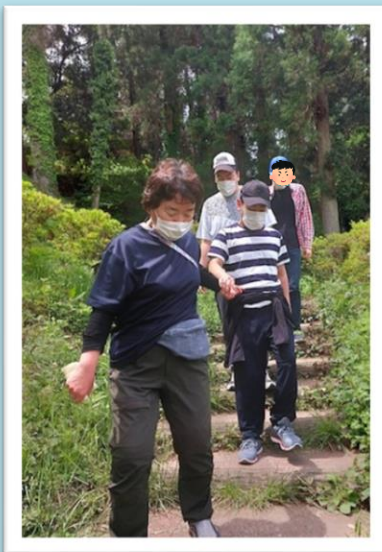
恒例のピクニック! 橘ふれあい公園



鯉のぼり見学



みんなで公園を散策しお弁当を食べながら、楽しい一日がすごせました!





みなとポケットファーム

野菜の成長が楽しみです。水やり当番は誰かな？(*^▽^*)



避難訓練

今月は地震を想定した訓練を実施しました



6月の予定

●おたのしみ制作

●避難訓練 (地震)

音楽活動(月・木)

運動活動(水・金)

制作活動(火)

をおこなっています

看護師からのひとこと



暑い季節が到来します。熱中対策のひとつとして、汗をかきやすい身体づくりをしましょう。

軽い運動(散歩や有酸素運動)で、うっすらと汗をかくのが理想的ですが、運動することが難しい方は、ぬるめのお湯(約38℃位)でゆったりと入浴することをお勧めします。

長湯で疲れてしまわぬよう時間調節をしましょう。また、入浴前と入浴後の水分補給もお忘れなく。

外歩きの時には、強い日差しを遮る帽子と水分を準備して、密接・密閉がない場所ではマスクをはずして呼吸を整えましょう。



お盆休みのお知らせ

『生活介護・日中一時』

8月13日～16日休業

※17日より平常営業

