

8月

すこやか通信



第246号
2023.7.25

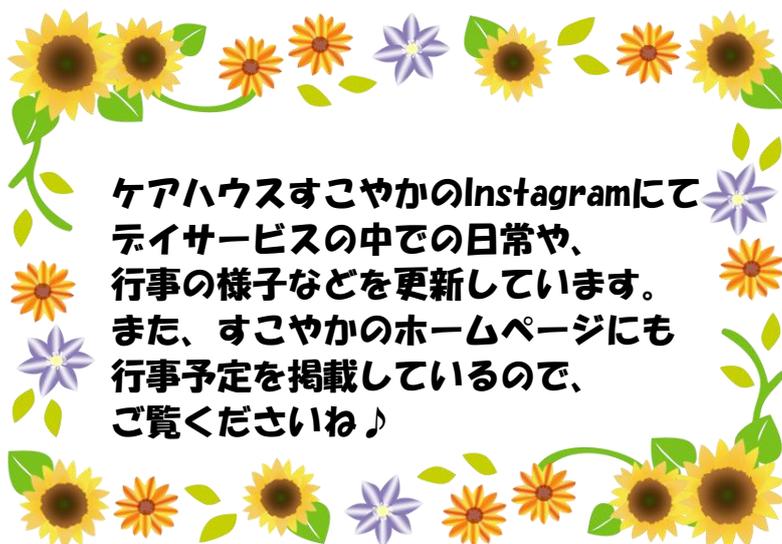
すこやかデイサービス

気持ちよく晴れ渡った青空と共に、夏がやってきました。
夜になっても気温が下がらず寝苦しい日が増えてきましたが、体調など崩していませんか？
睡眠不足が続くと、転倒しやすくなったり、免疫機能の低下などを引き起こします。
“規則正しい生活を心がける、栄養をしっかり摂る、適度な運動をする” これらを意識することで快適な睡眠を取れるようです。夏は睡眠の質が低下しやすい季節なので、しっかり睡眠をとって夏を乗りきりましょう。
だんだんと暑さが厳しくなりますが、夏バテなどになりませんようお身体ご自愛ください。

8月の行事予定

	月	火	水	木	金	土
1週目		1	2	3	4	5
		創作	創作	創作	ボランティア オヤジバンド クラブ	創作
2週目	ゲーム	8	9	10	11	12
		ゲーム	ゲーム	ゲーム	ゲーム	ゲーム
3週目	頭の体操 かき氷	15	16	17	18	19
		頭の体操 かき氷	頭の体操 かき氷	リズム遊び	リズム遊び	ボランティア フラダンス
4週目	創作	22	23	24	25	26
		創作	創作	懐メロ お誕生日会	フラワーアレンジ メント&懐メロ お誕生日会	懐メロ お誕生日会
5週目	創作	29	30	31		
		創作	創作	創作		

※予定は変更になる場合があります。その際はご了承下さい。



ケアハウスすこやかのInstagramにて
デイサービスの中での日常や、
行事の様子などを更新しています。
また、すこやかのホームページにも
行事予定を掲載しているので、
ご覧くださいね♪



セタゲーム

七月ということで、七夕飾り
を作っていたいたり、
七夕にちなんだゲームを楽



セタ創作



ゲーム



フラダンス



ハンドベル



