

令和7年 6月号

発行：西南デイサービスセンター
花巻市轟木7地割188番地1
☎ 0198-29-3666

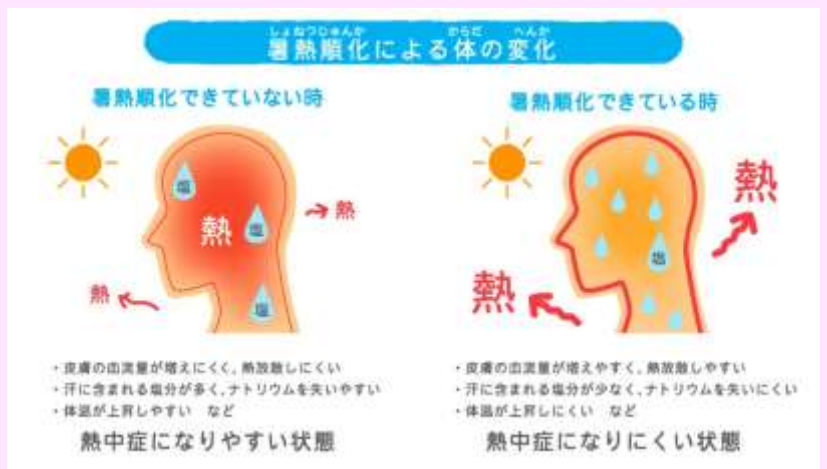
西南デイサービスセンター

気温が高くなり、初夏を思わせる気候となりました。わたしたちの体は暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。

そこで体が暑さに慣れること（暑熱順化）について知り、暑くなる前から熱中症の対策しませんか？

西南デイで行っている対策は筋トシやストレッチ、入浴です。

日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせていきましょう。



ぜひ、暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための活動を始め、皆様で暑さに備えましょう。

6月のレクリエーション 床屋の予定

床屋 6/17(火)、19(木)

希望の方は、事前に連絡帳に記入いただくか、お電話を下さい。当日の申込は人数の都合で出来ないこともあります。

料金 女性カット(顔そり含)・・・2,200円
(女性カットは顔そりなしでも2,200円)
男性カット・・・・・・・・・・1,650円
顔(髭)そり・・・・・・・・・・550円

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	ボールを移し替えよう そっとのせゲーム			サンダル飛ばし ゲーム		
8	9	10	11	12	13	14
	牛乳パック 挟んでリレー			カレーじゃんけん		
15	16	17	18	19	20	21
	サンダル飛ばし ゲーム			七夕創作活動		
22	23	24	25	26	27	28
	七夕創作活動			4・5・6月生まれの方 誕生会		
29	30	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5
	カレーじゃんけん					

5月のレクリエーション



噴水 フルーツポンチ



暑くなってきたのでみんなで果物を切りフルーツポンチを作りました。中央のサイダーの中にラムネを入れると、あら不思議!!
噴水フルーツポンチの出来上がり



5月のレクリエーション



午後の集団レクの様子です。

健康維持に必要な足上げやストレッチは欠かせません。



お知らせとお願い

6月26日(木)クラリネットとピアノの二重奏、27日(金)鎌田社中(オペラミニリサイタル)、28日(土)虹の会(舞踊)と3日連続でお誕生会の催しがあります。ご家族やご近所の方々も一緒にご見学にぜひお越しください。

また、6月にご利用者満足度調査を致します。連絡袋にお入れしますので、ご記入のほどよろしく願いいたします。