



日	月	火	水	木	金	土
		1 スパイダー・平行棒 棒体操 カラオケ	2 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 塗り絵 卓上飾りづくり	3 スパイダー・平行棒 はつらつ健康体操 レクリエーション	4 スパイダー・平行棒 棒体操 作品づくり	5 スパイダー・平行棒 生活リハ体操 カラオケ
	6	7	8	9	10	11
営業日	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 カラオケ おやつ作り	スパイダー・平行棒 はつらつ教室 レクリエーション	スパイダー・平行棒 棒体操 作品づくり	スパイダー・平行棒 あおい体操 硬筆・毛筆書道	スパイダー・平行棒 生活リハ体操 レクリエーション	スパイダー・平行棒 棒体操 レクリエーション
13	14	15	16	17	18	19
営業日	スパイダー・平行棒 はつらつ教室 レクリエーション	スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 作品づくり	スパイダー・平行棒 あおい体操 カレンダー作り	スパイダー・平行棒 棒体操 カレンダー作り 塗り絵	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 カレンダー作り 塗り絵	スパイダー・平行棒 はつらつ教室 カラオケ
20	21	22	23	24	25	26
営業日	スパイダー・平行棒 生活リハ体操 カレンダー作り 塗り絵	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 カレンダー作り 壁面飾りづくり	スパイダー・平行棒 はつらつ教室 レクリエーション	スパイダー・平行棒 生活リハ体操 壁面飾りづくり	スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 レクリエーション	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 カレンダー作り 壁面飾りづくり
27	28	29	30			
営業日	スパイダー・平行棒 棒体操 壁面飾りづくり 塗り絵	スパイダー・平行棒 生活リハ体操 硬筆・毛筆書道	スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 カラオケ			

### 先月のご様子

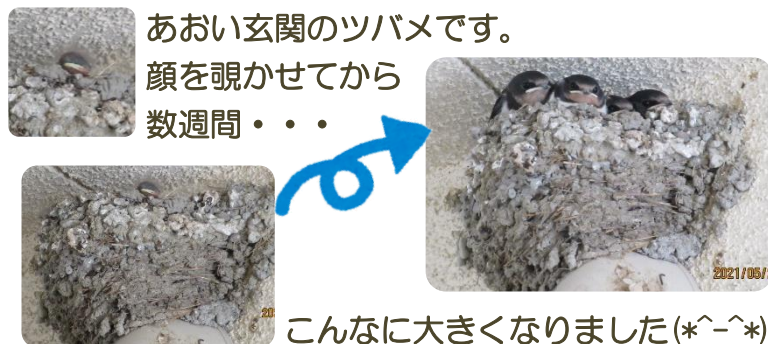
レクリエーションで盛り上がりました



輪投げや豆うつしゲームなどでレクリエーションを行いました。ツルツル滑りやすい豆を掴むのに皆さま悪戦苦闘！



### すくすく育っています！



あおい玄関のツバメです。顔を覗かせてから数週間・・・



こんなに大きくなりました(\*^-^\*)



テラスで足湯  
気持ちよかったです♪



### 機能訓練だより

#### 夏野菜を植えました

トウモロコシ、ピーマン、ナス、キュウリなどを植えました。美味しい野菜の収穫にむけて利用者様と世話をします！うまくできるかな??



## 看護師 健康だより ジメジメ蒸し暑い梅雨の時期、実は体調不良になりやすい!!

感じやすい症状とその原因は・・・

肩こり・食欲が出ない

気温差が激しいことが多く、体が疲れやすくなるから。

頭痛・めまい・吐き気

低気圧や雨のために薄暗い天候の日が続き、体のだるさを感じやすくなるから。

### 元気に乗り切るポイント！



- \*規則正しい生活と質の良い睡眠で自律神経のバランスを整える。
- \*適度な運動で血の巡りを良くし、老廃物を体内にため込まない。
- \*疲労回復に効果の大きい『ビタミンB群』をとる。  
豚肉・レバー・さば・キムチ・納豆など
- \*ストレス対策に効果的な『ビタミンC』も取ると良い。  
レンコン・ブロッコリー・イチゴ・柿など



やってくる暑い夏に向けて元気に梅雨を過ごしましょう!!