

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
営業日	タオル体操 レクリエーション 個人作品作り	いきいき健康体操 まんだら塗り絵 個人作品作り	ごぼう先生体操 書写 個人作品作り	はつらつ体操 テーブルゲーム 個人作品作り	セラバンド体操 誕生日会 個人作品作り	DVD体操 ビューティークラブ 個人作品作り
8 山の日	9 振替休日	10	11	12	13	14
営業日	いきいき健康体操 回想法 カレンダー作り	ごぼう先生体操 レクリエーション カレンダー作り	はつらつ体操 おやつ作り カレンダー作り	セラバンド体操 夏祭り カレンダー作り	タオル体操 夏祭り カレンダー作り	棒体操 DVD鑑賞 カレンダー作り
15	16	17	18	19	20	21
営業日	ごぼう先生体操 回想法 脳トレ	セラバンド体操 料理クラブ DVD鑑賞	タオル体操 レクリエーション カラオケ	いきいき健康体操 まんだら塗り絵 生け花	DVD体操 脳トレ お茶会	はつらつ体操 おやつ作り テーブルゲーム
22	23	24	25	26	27	28
営業日	DVD体操 回想法 共同作品作り	タオル体操 ビューティークラブ 共同作品作り	セラバンド体操 誕生日会 共同作品作り	棒体操 レクリエーション 共同作品作り	いきいき健康体操 テーブルゲーム 共同作品作り	ごぼう先生体操 書写 共同作品作り
29	30	31				
営業日	はつらつ体操 回想法 共同作品作り	DVD体操 脳トレ 共同作品作り				

先月のご様子 七夕会

頑張って～!

短冊にたくさんのお願い事を書いて頂きました
皆様の願いが叶いますように…★

吉岡公園にお散歩に出掛けました

外は気持ちいいよ～♪

脱水症を予防しましょう!

高齢になると体内の水分が減り、のどの渇きも感じにくくなるため、夏場は脱水を起こしやすくなります。脱水症になると熱中症や夏バテにもなりやすく、重症化すると命にかかわります。汗で失われた水分とミネラルを小まめの取って脱水症を予防し、夏を元気に過ごしましょう!

水分補給にオススメの飲み物と食べ物

飲み物 利尿作用のない白湯や麦茶、ほうじ茶、経口補水液、スポーツ飲料など

食べ物 果物や野菜、ゼリーなど