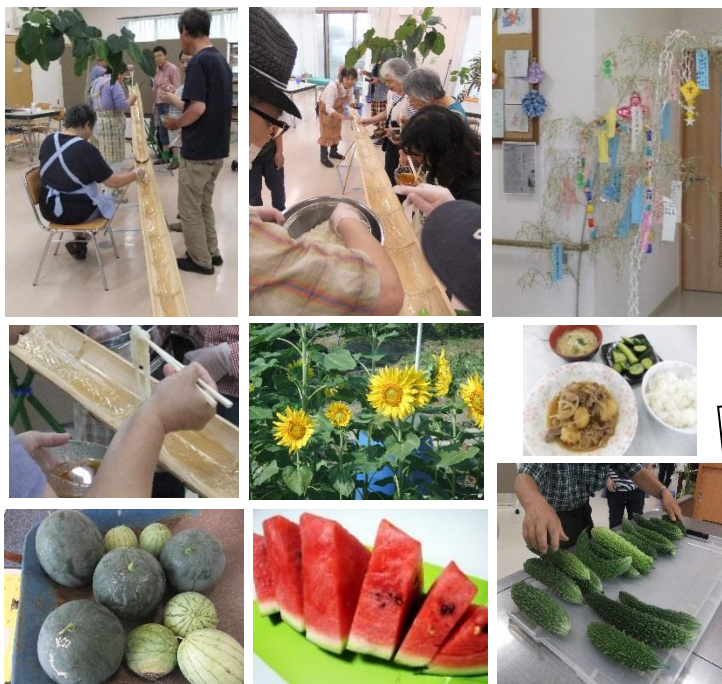




7月のトピックス



日ごとに暑さが増し、いよいよ夏本番！
今年もデイケア夏の恒例イベント、流し
そうめんをしました。麺をゆでる人、流す
人それぞれの担当もスムーズにできまし
た。流れるそうめんをさっと上手にお箸で
すくって見事な箸さばきでしたね。8
月にも第2弾の流しそうめんを企画してい
ますので、奮ってご参加くださいね。デイ
ケアでは8月もまだまだ夏のイベントが目
白押しですのでお楽しみに！

旬の野菜には旬の効能があります。夏に
不足しがちなカリウムやビタミンなどの栄
養素をとり、暑さを吹き飛ばしましょうね

「本格的な夏の到来ですね！熱中症対策として、水分補給は一日1.5～2リットル（コップに8～10杯）とるようにしましょう。のどが乾いたら飲むというのではなく、時間を決めてこまめな水分補給が大切です！汗をたくさんかいたり、運動をした後はスポーツドリンクがおすすめです！」

デイケア星野Nsからの暑い夏の体調管理についてアドバイスでした!(^~^)



イチオシプログラム

H29年8月8日（火）

「ボーリング・カラオケに行こう」

以前はデイケアでよく行っていたボーリング&カラオケが久しぶりに登場！ボーリンググループとカラオケグループに分かれます。みんなでハッスルしましょうね。限定15名の参加となっていますので、お早めに申し込んでくださいね！

H29年8月21日（月）

「OT 合同納涼会」

恒例行事の納涼会。今年も浴衣や法被姿で炭坑節を踊った後、スイカ割ゲームをしますよ。さあ、どのチームが優勝景品を獲得するでしょうか。最後にはスイカバーを食べましょうね！

H29年8月19日（土）

「女子力 up 講座」

今回の講師はOTの川村さんです！顔、デコルテ、ふくらはぎのリンパマッサージをしてみくみを解消しましょう☆そして、そして！！スタイルの良く見えるコーディネート術を学んで、さらに女子力アップさせちゃいましょう。お楽しみに・・・

H29年8月31日（木）

外出「姫路水族園」

夏になると行きたくなるのはやっぱり水族園ですね。姫路水族園には播磨地方の身近な生き物たちがいっぱい。大人気のタッチプールではサメやエイと触れ合えますよ！ただし、参加人数には制限がありますのでご了承下さい。

お知らせ

H28年4月より、デイケアの利用が6か月間あいた場合、一旦デイケアの登録がなくなり再び利用する際には、再登録の手続きが必要となります。お気をつけ下さい。