

はくちよう新聞



今月の予定
6月2日
井どん祭り

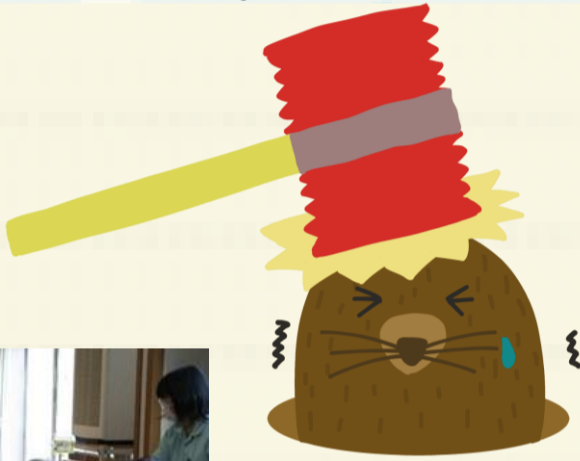
草木も青々と生い茂る季節となり日中は汗ばむくらいに暖かい日も増えてきています。

利用者様も厚着のまま汗をかかれています姿が見受けられますので、衣替えを勧め気温に合った服装で過ごして頂き、体調管理に努めて行きたいと思っております。

はくちよう棟では、15日にモグラ取りゲーム大会を実施しました。ゲームは、各テーブル毎に分かれ職員手作りの紙コップモグラを取り合うゲームです。ゲームは職員の想像以上の盛り上がりを見せ予定していた時間では足りないほど利用者様に楽しんで頂きました。

6月は、井どんまつりを予定しております。美味しい昼食を用意させていただき、体調を整えて、お楽しみにお待ちしております。

5月行事風景



ご家族様へ

夏物衣類の補充をお願いいたします。冬物衣類は随時御返却致しますので、ご自宅で保管をお願いいたします。

七月行事予定
★七夕会
を予定しております。

リハ科より

6月は梅雨の時季となります。この時季は特に体のたるさ、疲れ、頭痛、肩こりなど体調不良を感じる方も多いようです。梅雨特有の疲れやたるさを予防するポイントとして、適度な運動を心掛けると言われております。実施しやすい運動として、首を左右に倒す等のストレッチや肩を大きく回す、身体を左右に捻る、足踏み、膝を伸ばす、つま先上げ、踵上げ等を各十回程度から無理なく毎日続けることがとても大切となります。回数はあくまで目安で、ご自分のペースで行いましょう。

