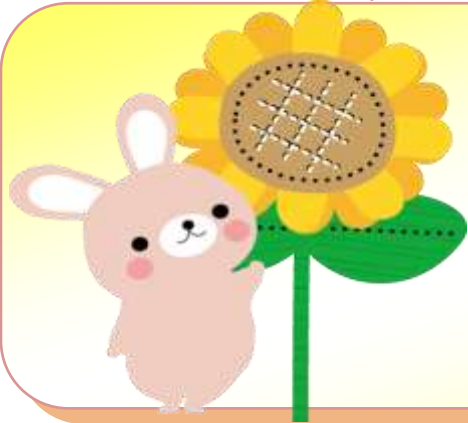


くすのき



令和6年7月号

デイサービスセンターくすのき園



今月の活動報告



涼



7月行事予定

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|-------------|----|------------|-----------|---------|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ♥ | トンネルくぐらせゲーム | | 保育園児交流会 | 風船はじきゲーム | 七タイイベント | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| ♥ | ソフトクリームゲーム | | 風船はじきゲーム | ラーメン作りゲーム | ホッケーゲーム | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ♥ | 3030玉落としゲーム | | ホッケーゲーム | チキンレース | | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| ♥ | 下駄飛ばしゲーム | | ボール落としゲーム | 西瓜バランスゲーム | | |
| 28 | 29 | 30 | 31 | ♥ ♥ ♥ | | |
| ♥ | チキンレース | | ソフトクリームゲーム | | | |

ホームページを更新しました。一度チェックしてみてください♥
お知らせページ・献立表・職員の声・等々随時更新中！！

<https://kusunokien.sakura.ne.jp/>



インスタグラム始めました。是非検索してみてください♥

「**kusunokiday**」

いよいよ夏がやってきます。毎年お伝えしていますが**熱中症**や**夏バテ**に気をつけましょう。
熱中症を予防するには**生活リズムを整える**ことが大切だそうです。

朝に**太陽の光を浴びる**と体内時計がリセットされ夜に自然と眠くなるようにホルモンが分泌されるようになり**自律神経のバランスが整う**ようです。

睡眠がしっかりとれるように環境を整えてくださいね。

睡眠不足の時は**15分程度の短い昼寝も疲労回復に効果的**だそうです。

そして何といたっても**こまめな水分補給**が大切です。特に朝しっかりと水分・塩分補給

していただくと熱中症の予防になります。あとは動いた後、入浴後は意識して**喉が渇く前にしっかりと水分補給**して下さいね。

～お願い～

1. デイでは引き続き感染防止の為**マスクの着用**をお願い致します!!
2. 入浴をご利用の方は**バスタオル1枚・フェイスタオル2枚**ご持参ください!!

御家族様の施設見学・お知り合いの方々の体験利用もお待ちしています♪

楽しいボランティアの慰問や保育園との交流の日もありお勧めです♪

短時間利用・緊急の当日利用・時間延長も随時受付ております。

困った事があれば、お気軽に御相談下さい♪

くすのき園 通所介護事業所
三重県鈴鹿市若松西 6-28-18

☎ **059-385-3108**

担当/杉森・北野



HPのQRコード



***追加希望も随時受付中!気になる催しの日には是非どうぞ!!**

*掲載写真はご本人様・ご家族様にご了承を頂いております