

7月行事予定

- 1 (月) ガール美容室・理学療法士指導
- 2 (火) 作業療法士指導・理学療法士指導
- 3 (水) 売店・理学療法士指導
- 4 (木) 理学療法士指導
- 5 (金)
- 6 (土) **小暑** おやつ作り(太陽の里)
- 7 (日) **七夕**
- 8 (月) 元気アップ体操
- 9 (火) ミニゲーム大会
- 10 (水) ミニゲーム大会
- 11 (木) ミニゲーム大会
- 12 (金)
- 13 (土) おやつ作り(太陽の里)
- 14 (日)
- 15 (月) **海の日**
- 16 (火)
- 17 (水)
- 18 (木)
- 19 (金) **土用**・理学療法士指導
- 20 (土) おやつ作り(太陽の里)
- 21 (日)
- 22 (月) **大暑**・作業療法士指導
- 23 (火) 元気アップ体操
- 24 (水) **土用の丑の日**・売店
- 25 (木)
- 26 (金)
- 27 (土) おやつ作り(太陽の里)
- 28 (日)
- 29 (月) 理学療法士指導
- 30 (火)
- 31 (水)



今月のほりこしの一品
【さんまの梅煮】
さんまには「EPA」や「DHA」が豊富に含まれています。特にビタミンB2は他の魚の3倍以上も含まれていて血液の循環をよくしたり精神を安定するのに効果的です。中でもクエン酸を用いたレシピは疲労回復に効果的です。

御家族の皆様へ

これからは、「熱中症」が増える時期です。熱中症予防のためには、室内でも温度や湿度に注意し、こまめに水分補給をすることが大切です。

1日の水分摂取量の目安は、食事以外で1,000ml～1,500mlです。

のどが渇いていない・トイレが近くなるからといって水分を摂らずにいると熱中症になりやすいため、果物やゼリー等の水分の多い物を食べるのも効果的です。意識的に水分を摂り、元気にお過ごし下さい。

★ 志賀坊ドライブ ★



5月23日、平川市の志賀坊高原へドライブに行きました。津軽の秀峰・岩木山と裾野に広がる津軽平野の美しい風景を目の前にした利用者様は、「きれいだー!」「すごいねー!」「絶景ー!」と感動されていました。道中は、太陽の光を通しキラキラと輝く新緑を楽しむこともできました。自然に触れ、日常から少し心が浮遊した、そんな時間を過ごすことができました。

大坊小学校運動会



グループホーム太陽の里



晴天に恵まれた5月26日(日)平川市立大坊小学校から招待を受け、利用者様4名が運動会を観戦しました。「100m走」「借り人競争」「お遊戯」といった馴染みのある競技と子供達の可愛らしさが相まって感極まり、涙を流す利用者様も多々見られました。又、入賞した子供達とハイタッチを交わし交流する事が出来、とても喜ばれていました。



行事の様子等ホームページに載せておりますので是非御覧ください。

URL <https://ryokufu.or.jp>

緑青園

検索

