

8月 行 事 予 定



七夕まつり



1 (木) 八朔

2 (金)

3 (土)

4 (日)

5 (月)

6 (火)



7 (水) 立秋 元気アップ体操

8 (木)

9 (金)

10 (土)

11 (日) 山の日

12 (月) 振替休日 ガール美容室

13 (火)

14 (水)

15 (木)

16 (金)

17 (土)

18 (日)

19 (月) 散髪日

20 (火) 緑青園夏フェス(花火)

21 (水)

22 (木) 処暑 元気アップ体操

23 (金)

24 (土) 万年青大学(講師:中田所長)

25 (日)

26 (月)

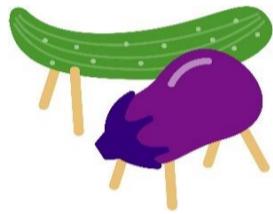
27 (火)

28 (水)

29 (木)

30 (金)

31 (土)



7月6日(土)、デイセンターで七夕行事を行いました。皆さん、それぞれの願い事を短冊に書き込み、レクリエーションで作成した色とりどりの七夕飾りを笹に飾りました。「これからもここに来れるように元気でいたい」「家族が健康で過ごせますように」などとたくさんの願いが聞かれました。皆さんの願いが叶いますように☆

元気アップ体操



7月8日(月)、デイセンター大ホールで元気アップ体操を行いました。前日が七夕だったこともあり、七夕の歌に合わせて手足を動かしました。他にはボールを使用した筋力トレーニングを行い、参加された方々は「楽しかった。いい運動になった!」「いい汗かいた～」と笑顔で話されていました。

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

今月のおすすめ料理

【 冷やし中華 】

酸味に含まれるクエン酸は疲労回復に効果があり、夏バテ対策にお勧め料理です。



御家族の皆様へ

全国的に厳しい暑さが予測され、暦の上でも夏本番の季節となりました。朝からにぎやかな蝉時雨が聞こえてくると益々暑さを感じます。夏祭り等各地域での催しへ外出する機会が増えますが、熱中症対策が必要になります。エアコンや扇風機、冷却グッズを活用しましょう。

喉が渇かなくても意識して水分を摂るのも大切です。胃腸に負担がかからないように冷たい物ばかりでなく温かい料理もおすすめです。夏の暑さに負けない身体を作る為にも、夏野菜をプラスしてバランスの良い食事をこころがけましょう。