



6月(水無月)行事予定



日	月	火	水	木	金	土
<p>～新型コロナウイルス感染症予防対策について～ ①県外移動、②県外移動のある方との接触、③かぜ症状等 ご本人またはご家族に当てはまる場合は必ず利用前にお知らせください。</p>			<p>1 ボーリングゲーム ～目指せストライク～</p>	<p>2 ガリラヤ フィットネス① お楽しみドリンクデー♪</p>	<p>3 紙芝居劇場</p>	<p>4 まさよの部屋 習字/書道に挑戦 お楽しみドリンクデー♪</p>
<p>5 お休み</p>	<p>6 パン喫茶 タオル体操 お楽しみドリンクデー♪</p>	<p>7 紙相撲大会 6月場所</p>	<p>8 陶芸 何ができるかな ～折り紙に挑戦～ お楽しみドリンクデー♪</p>	<p>9 ふみえの クッキング ～水無月を食べよう</p>	<p>10 のぞみとゲーム</p>	<p>11 まきこの小話 ～梅雨の思い出～ さっぱり梅ドリンクデー♪</p>
<p>12 お休み</p>	<p>13 ひよしまつり</p>	<p>14 コグニサイズ 認知症予防 お楽しみドリンクデー♪</p>	<p>15 笑 笑いヨガ ～笑って健康～</p>	<p>16 たけしと 歌おう♪</p>	<p>17 あみだくじでGET 今日のおやつは何? お楽しみドリンクデー♪</p>	<p>18 お楽しみレク① ～紫陽花咲いてるかな?～</p>
<p>19 お休み</p>	<p>20 お楽しみレク② ～紫陽花咲いてるかな?～ ハーフティーを飲もう♪</p>	<p>21 とくだみ湯 民謡の会</p>	<p>22 陶芸 カレンダー作り お楽しみドリンクデー♪</p>	<p>23 篠笛・ギター 演奏会 乳酸菌飲料を飲もう♪</p>	<p>24 おやつバイキング ガリラヤ フィットネス② お楽しみドリンクデー♪</p>	<p>25 カラオケ大会 ～のど自慢大会～</p>
<p>26 お休み</p>	<p>27 まきこ飯 絵手紙 ～たなぼた～</p>	<p>28 持ち帰り工作 写真立てを作ろう♪ 材料代100円 お楽しみドリンクデー♪</p>	<p>29 イベント食 ガリラヤ 映画会</p>	<p>30 セルフハンド &フットケア お楽しみドリンクデー♪</p>	<p>6月の別名 皆さん、読めますか? 健未月、夏越月、季月、蟬羽月、風待月 松風月、涼暮月、常夏月、鳴神月、水無月</p>	

熱中症は予防が大切
 のどがかわいてなくても水分補給を!

お知らせです
 ①都合により予定が変更になる場合があります。ご了承ください。
 ②今月もボランティアによるレクリエーションは中止の予定です。
 ③行事の中で「参加してみたいな」と思う日があれば、追加や変更もできるのでご相談ください!!
 ※定員の都合でお受けできない場合もあります。
 ④お友達やご近所の方でデイの利用をご検討中の方がいらっしゃいましたらご紹介をお願いします。

おしとち

今月の変わり湯

～とくだみ湯～

とくだみの花言葉は「白い追憶」「野生」

21日

丈夫で手入れをしなくても元気に育つ生命力の強さから由来して「野生」がつけられました。

「とくだみ湯」の効能

とくだみは消炎、抗菌作用があるため、お風呂に用いれれば、あせも・湿疹などの吹き出物、水虫・かぶれに効果があると言われており、汗をかき始める夏の初めにぴったりなお風呂になります。

これから毎月季節の変わり湯を企画していきます。みなさんにいろいろな知恵をいただけたらと思います!!

6月の旬の野菜

さやいんげん：カロテンやカリウム、食物繊維を多く含む。カロテンは体内で皮膚や粘膜を保護するビタミンAに変わり、美肌効果に期待できる。
 オクラ：ネバネバの成分は、ペクチンやムチン。水溶性食物繊維であるペクチンには、コレステロールの吸収を抑える効果や整腸効果が期待されます。

ボーリングゲーム

1日、久しぶりにボーリングゲームを企画しています!! 皆さん、ストライク目指して頑張りましょう!

高得点出すと いいことあるかも?

適切な予防をして 熱中症を防ぎましょう!

- こまめな水分補給を
- マスク熱中症に注意しよう
- 直射日光を避けよう
- 日傘や帽子を忘れずに
- 無理をせずに休憩を
- エアコンを上手に活用
- 適度な塩分補給も忘れずに
- 夜間や就寝中も温度・湿度管理を
- 周りの人と声をかけ合おう
- 栄養バランスの良い食事を

あの頃私は若かった...

-第4回: 介護職員 田中 富美江

①何故かりんごを持ってパジャリ! 何かのCMみたい! 「りんごをかじると歯茎から血が出ませんか?」

②現在の高島屋、昔のいよつそこうで「昔のドレスを着て記念撮影」ポラロイドカメラで初のドレス姿をパジャリ! 撮影後出てきたフィルムを待つと浮かび上がった写真

何時代かしら...!?