

こぶしの花



第276号

平素より関町デイサービスセンターをご利用いただき、誠にありがとうございます。

梅雨入りの時期を迎えました。あちらこちらで紫陽花の花が色づいてきました。デイサービスセンターのロビーでもかわいらしい紫陽花の花がお出迎えをしております。

梅雨入り前に関町デイサービスセンターでは皆さまと田植えを行い、発砲スチロールの小さな田圃が3つできました。

雨が降り、じとじとした季節を迎えますが、うっとうしさを吹き飛ばしていただけるよう、職員一同、楽しいプログラムをご用意していますので、ぜひ、お越しください。



梅雨時の健康対策

梅雨の時期に、いろいろ体調不良に悩まされることはありませんか？湿度が高くなり、身体のおくみやだるさなどを感じる方も多いと思います。

うっとうしい梅雨を乗り切るためには「食事」「睡眠」「運動」の3つがとても大切です。お肉や魚介類、乳製品や野菜などバランスのいいお食事を心がけると良いですね。

また、適度な運動を行うことも大切です。デイサービスセンターで実施するいろいろな体操にも積極的にご参加いただき、うっとうしい時期、暑い夏も乗り越えられる身体を作っていきましょう。



関町デイサービスセンター

ホームページ

QRコード



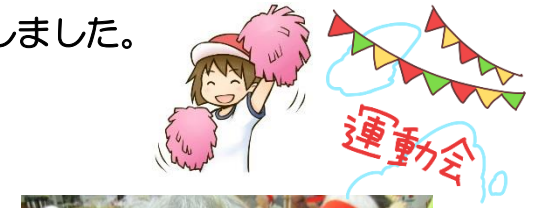
2018年6月1日

社会福祉法人練馬区社会福祉事業団

関町デイサービスセンター広報委員会

5月の活動紹介

5月16日(水)・17日(木)の2日間、恒例行事「運動会」を開催しました。「エイ、エイ、オー」の掛け声とともに、玉入れ、お玉送り、足環送りの3種目を、紅組、白組に分かれて楽しんでいただきました。昼食は、恒例のお弁当形式のお食事を用意しました。



大きくなりました！

5月号のこぶしでも紹介いたしました、ひまわりです。皆さまに種をまいていただきましたがすくすくと育ち、こんなに大きくなりました。花芽もつき、咲くのが楽しみです。さすがひまわり！葉っぱもお日様のほうに顔を向け東から西にぐるりと回っています。



編集後記

6月は、職員の健康診断もあります。日頃の生活が肝心のようです。にわか
に気を付けても間に合いそうもありません。

