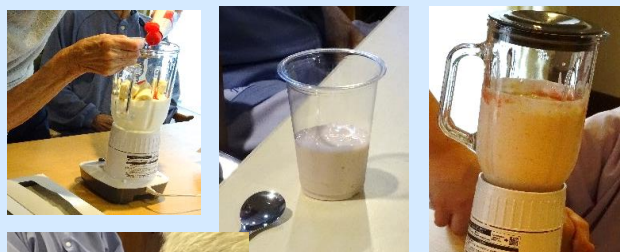


【入所】スムージー作り



バナナ、ヨーグルト、苺ソースを
ミキサーでミックス♪
甘くてクセになるスムージーの完成！
出来たて最高！

【短期入所】作品紹介😊♪



ぬり絵や絵画、トートバッグ、色々な作品が出来ました♪

【入所】フラワーボックス作り



今年も好評のフラワーボックス作り♪
自分だけのオリジナル♪ 形に残るって良いですね😊

7・8月の主な行事

【入所イベント情報】

8月は暑い夏を乗り切る為にキンキン冷えたかき氷作り！
わたあめも作ります！緑日気分を皆で楽しみましょう♪
7月は七夕イベントで短冊に願い事を書きました。
写真を掲載する予定ですので楽しみに！！

【通所イベント情報】

デイケアもかき氷を作ります！暑い夏に負けないゾ～！
7月は石けん作り！世界に一つだけのオリジナル石けんを作しましょう♪
他には・・・「カラオケ」「ビンゴ大会」「クイズ大会」「綱引き」
「バターゴルフ」「魚釣りゲーム」などなど・・・。
バラエティー豊かなレク揃い😊♪♪♪
写真を掲載する予定ですので楽しみに！！

グリーンガーデン



デイケア職員が作った小さな花畑♪
皆様に楽しんで頂きたいという思いで
心を込めて花を育てています😊♪
これからの成長が楽しみです！



谷津バラ園のバラ



医療法人財団 湖聖会
介護老人保健施設キーストーン
〒136-0071
東京都江東区亀戸三丁目36番1号



暑 さ 対 策 を し ま し ょ う



暑さ対策は、単に暑さをしのぐだけではありません。食欲不振や体重減少を防ぎ、脳梗塞など命にかかわる健康リスクを減らすためにとても重要です。夏を元気に乗り切るために、日頃から意識して暑さ対策をしましょう。

①水分補給を意識する



喉が渇く前に、意識して水分補給をしましょう。
外出時は飲み物を持ち歩き
すぐに水分補給が出来るように
しましょう。

②無理をせずこまめに休憩する



疲れていると熱中症になりやすくなります。
無理をせず、こまめに休憩を取るように心がけましょう。

③天気や温度湿度を確認する



天気や温度を毎日確認し、特に気温の高い日や暑い時間帯は外出を避けましょう。
室内でも温度や湿度の管理が必要です。



次回も「おもしろ
プチ情報」などと！楽しい体操
コーナーをお届け
します★
次回のモデルは誰
でしょう？♪
お楽しみに～！

モデル：天笠さん（事務員）右
アドバイザー：お馴染み加藤係長
（作業療法士）

あなたは大丈夫？暑さ対策チェック！！

暑さ対策が出来ているか以下の項目でチェックしましょう。

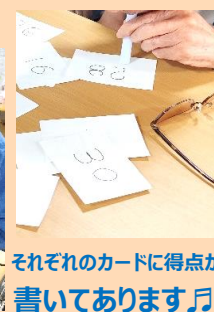
- ☐ 1日3食食べている
- ☐ 小まめに水分補給をしている
- ☐ 水分と塩分補給もしている
- ☐ 適度に汗をかく（ウォーキング、ストレッチなど）
- ☐ ぐっすり寝れる環境づくりをしている
（エアコンの使用や通気性の良い寝具の利用など）

モデルの天笠さん、この日の為に新しい制服になっております！
なぜならば・・・サイズが「？⇒？」にサイズupしたからです（笑）
皆様に知ってほしいと本人の希望がありましたので
アドバイザー加藤からのプチ情報でした★

【デイケア】父の日ゲーム

先月は「母の日ゲーム」で大盛り上がりでした！
今月は「父の日ゲーム」を行いました♪♪♪

煙草を吸う父みたい♪



それぞれのカードに得点が
書いてあります♪

太いストローで得点カードを
吸ってキャッチ！
これが結構疲れるのです。
肺活量が鍛えられますね！
多く得点をゲットした方の
勝利です😊♪



今回快くモデルを引き受けて下さった
F様ありがとうございます！

【デイケア】紫陽花ゼリー



綺麗な紫陽花色！
白いパンナコッタ
担当に分かれて
器に入れていきます♪
とても涼しげな
ゼリーの完成です！

