いきいきだより

いきいきの郷
通所介護事業所
令和元年7月25日発行
第100号
☎ 023-681-4768
ホームページアドレス
http://kagayakinokai.or.jp/

日中活動紹介

【音楽で健康体操】

山形市蔵王倫理法人会主催のイベントで、民謡歌手の井上千春さんと体操のお姉さん（じゅんこ先生）が健康体操と歌を披露してくださいました。健康体操は、『真室川音頭』に合わせ、自宅でも出来るようなわかりやすい体操でした。

皆で体操をしたり歌を歌ったり、イベントは大盛況でした！

【ピンポン玉送りゲーム】

牛乳パックのラケットで、ピンポン玉や羽根、ボールと様々な形の物を隣りの方に送るゲームを行いました。２チームに分かれて落とさないようにドキドキでした。

【リズム体操】

「やっしょうまかしょ、しゃんしゃんしゃん!!」山形の夏と言えば、花笠まつり。十日町角をスタートし文翔館を目指す花笠踊りを想像しながら、楽しくにぎやかに踊りました。

平成二十三年四月の発行から、いきいきだよりは一〇〇号を迎えることができました。

これからもご利用者様や地域の皆様から目を通していただけるよう、活動の様子や予定等をお知らせしていきます。

今後とも「いきいきの郷」をそして「いきいきだより」をよろしくお願い申し上げます。

熱中症患者のおよそ半数は高齢者です!!

熱中症の予防には、高温と多湿を避け、充分な水分補給を心掛けることが大切です。

【熱中症対策３カ条】

- エアコンや扇風機で温度湿度を適切に！
- 外出時は涼しい服装と日傘や帽子を忘れずに！
- こまめな水分補給と三度の食事をしっかり摂る！

四季のお菓子

「梅羊羹」

提供元：フレッシュ栄月

これから皆様に提供を予定しているお菓子の中から、おすすめのお菓子を紹介します！

８月は、程よい酸味と甘味、梅の香りがさわやかな夏のお菓子「梅羊羹」です。琥珀色の梅羊羹は目にも涼しげです。

【いきいきの郷デイサービス空き情報】

ご利用の回数を増やしたい、新しくご利用をお考えの方はお気軽にお声がけください。　無料体験実施中です！

月	火	水	木	金	土
◎	◎	◎	◎	○	◎

◎＝余裕があります　○＝空きがあります　△＝残りわずかです