

# 庄の里デイサービスセンター



## ペチュニアの苗を植えました！



倉敷市から頂きました

皆さんで植えた  
ペチュニアが  
綺麗に咲きました！

### 足湯はじめました

血行促進の  
効果がありますよ♪

### おやつ作りをしました

とっても  
美味しかったよ~♡

芋ようかんを作っています

## 6月誕生日者

12日	塚本	津奈子様	15日	吉井	小夜子様
13日	三宅	美智枝様	16日	山下	登代子様
14日	斎藤	きよみ様			

## 6月の予定

日	月	火	水	木	金	土
30						1 絵手紙 ゲームレク
2	3 お茶会 おやつ作り ゲームレク	4 書道 ゲームレク	5 健康体操教室 カラオケ	6 音楽レク	7 ボランティア 「倉敷ふじの会」	8 足湯 ゲームレク
9	10 生け花 ゲームレク	11 生け花 ゲームレク	12 生け花 ゲームレク	13 お茶会 ゲームレク カラオケ	14 ネイルアート ゲームレク	15 ネイルアート ゲームレク
16	17 書道 ゲームレク	18 音楽レク カラオケ	19 ボランティア 「今川民謡会」	20 絵手紙 ゲームレク	21 健康体操教室 カラオケ	22 父の日イベント 「居酒屋」
23	24 健康体操教室 カラオケ	25 足湯 ゲームレク	26 誕生日会	27 クラフト教室 ゲームレク	28 クラフト教室 ゲームレク	29 音楽レク カラオケ

皆さんは脱水にならないために、何か工夫をされていますか??  
脱水を予防する為に、まずは1日に必要な水分摂取量を把握しましょう。目安は体重×40ml  
そして、エアコンを使用して室内の温度を適温(高くても28℃前後)に保つ事も有効です。こまめに水分を摂る時間を決めておく事も良いですね。ゼリーや水ようかん、フルーツなども水分補給になりますよ! しっかり対策をして暑さを乗り切りましょう!!

当日行事予定を変更する場合がございますので、ご了承下さい。