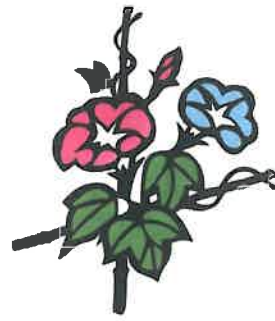


なごみ

6月



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4 ピアノカセブン 囲碁
5	6	7 囲碁	8	9	10	11
休	12 父の日	14 散髪 囲碁	15 散髪	16 スマイル体操	17	18 囲碁
19	20 ピアノ&ギター	21 囲碁	22	23	24	25
休	26	27	28 囲碁	29	30 オカリナ&朗読	
休						

エブリバーデー

6月のイベントは4日(土)に行います。

6月4日(土) ピアノカセブン
ピアノによる演奏と唄

参加ご希望の方は、お知らせください。
通常ご利用日の方は、参加して頂けます



父の日週間

6月13日(月)~18日(土)

感謝を込めて、父の日に、
心ばかりのプレゼントを、ご用意しております。

今月の献立

6月1日より、厨房の業者さんが変わります。
今後とも、皆様のご嗜好に答えられる様に
努力致しますので、よろしくお願い致します。

1日(水)

祝い膳

赤飯
里芋の煮物
かき揚げ(塩添え)
麩と小松菜の清汁
フルーツポンチ

2日(木)

ゆかりの御握り
ソース焼きそば
(紅ショウガ添え)
平天の旨煮
チンゲン菜のしらす和え
もやしとワカメの味噌汁
バナナ

3日(金)

ご飯
豚のごま炒め(トマト添え)
ちくわの照り煮
もずく酢

4日(土)

ちらし寿司
あじフライ(キャベツのドレッシング和え)
厚揚げ煮
いんげんのおかか和え

囲碁の日

毎週火曜日と第1、第3土曜日はボランティアの方が来
され、ご利用者様と対局して頂いています。観戦される
利用者様も多く、暑いバトルが繰り広げられております
対局、観戦ともに皆様のご参加をお待ちしております。

平成28年 5月16日より、
新しい体制で、高槻エルダーセンターは
皆様のお越しをお待ちしております。



この度、所長を務める事となりました。
小松 祐子と申します。
今まで以上にご愛顧のほど、よろしく
お願いいたします。

この度、一般通所介護の生活相談員を
務める事となりました。
田島 佑華と申します。
精一杯頑張りますので、
今後とも、よろしくお願いいたします。



この度、認知症対応型通所介護の
生活相談員を務める事となりました。
井上 知己と申します。
皆様に喜んで頂けるように、頑張ります！
今後とも、よろしくお願いいたします。



母の日

母の日に、女性のご利用者様に、
カーネーションとカードをお贈りしました。
日頃の感謝を込めて・・・
いつもありがとうございます。

熱中症にご注意を！



熱中症は、暑い環境に長時間さらされることにより
発症します。

身体が暑さに慣れていないこの時期、注意が必要です
湿度が高いと身体からの汗の蒸発が妨げられ、
体温が上昇しやすくなってしまいます。
そこで・・・

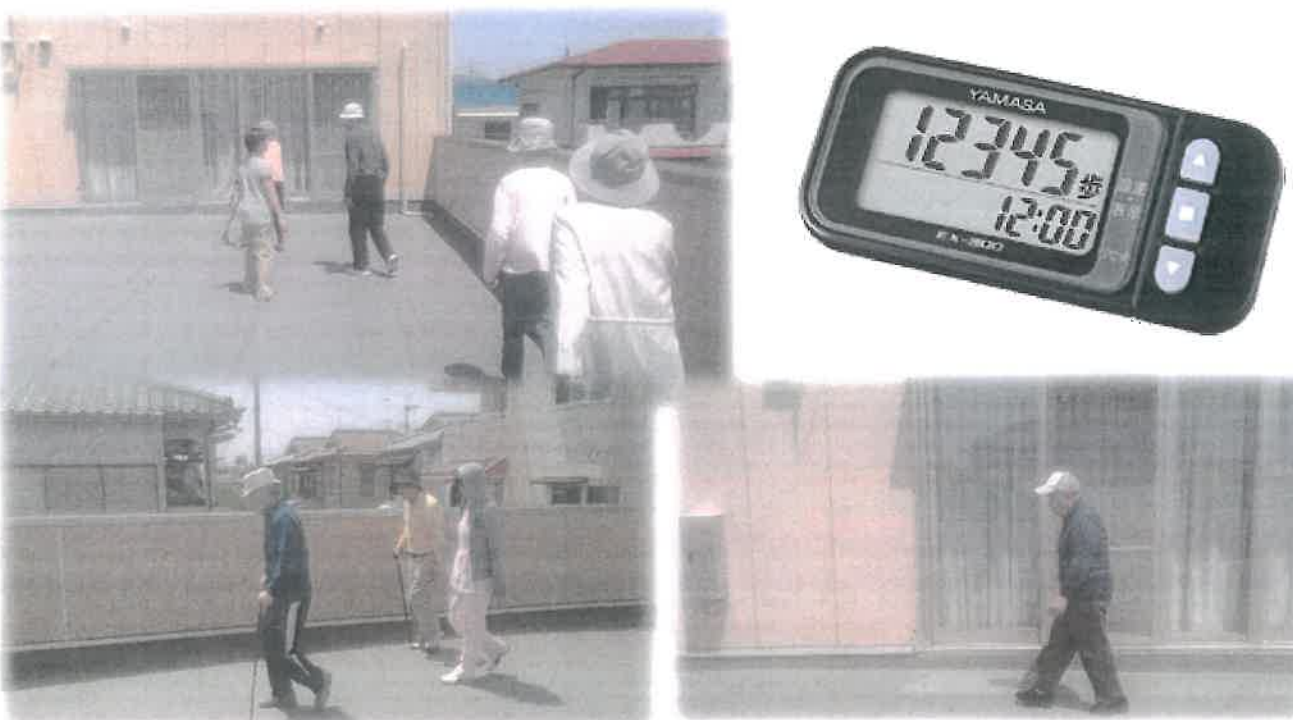
上手にエアコンを使って、部屋の温度を調整。

水分をこまめに補給することで、
熱中症を予防しましょう。



2階 リハビリテイナーサービス

○今月は万歩計を使っての「春の歩行訓練競争」を実施しました。気候も暖かくなり屋外での運動も行いやすくなりました。普段の生活でたくさん歩く方も、歩くことが少ない方も競争ということでライバル心が燃えとても盛り上がっていました。



万歩計を使った歩行は初めてだったので、自分がどれだけ歩いたのか目に見えてとても楽しかった♪
 次回はまた、秋に行われるので頑張りたいです！！
 ※この方は600歩以上も歩かれ後日、皆様の前で表彰をさせて頂きました。

6月の体操！！

6月の体操は、睡眠前の体操を紹介します。気温も上がり夜眠る前に寝苦しい季節になってきました。人は、体の深部の体温が下がると眠くなる。不安やストレスがあると、気持ちだけでなく体も緊張しがち。第一、第二ともに、筋肉を緊張させた後に緩める「筋弛緩法」が盛り込まれており、体と心をリラックスできます。
 しっかりとした睡眠をとり動きやすい体作りをしていきましょう。

睡眠準備体操のポーズ例

●第1



●第2

