

えんがいかつどう 園外活動

えんがいかつどう がつ か か イ ッ キ にち か もく
 園外活動で7月6日（火）にカリブは「I K K I」、21日（火）と23日（木）
 けいさぎょうはん がつ か か とうげいはん さと い
 に軽作業班は「ソラカフェ」、8月4日（火）に陶芸班は「たぬきの里」に行きま
 した。それぞれのお店のオススメのパフェやソフトクリーム、コーヒーゼリーを
 ちゅうもん 注文して、みなさんとても美味しそうに食べていました！「また行きたい！」と
 リクエストがあったので、次回までに美味しいお店を探したいと思います♪



新職員紹介

7月1日より、グループホーム生活支援員として赤司さんが勤務されています。みなさんよろしくお願ひします。



赤司 久美子さん

防災訓練

7月9日（木）に地震発生からの火災を想定した防災訓練を実施しました。地震発生の際に素早く机の下に隠れ、その後も落ち着いて屋外に避難することができました。



医務室だより

猛暑から逃れるようにエアコンが欠かせない毎日ですが、涼しいはずの室内で「身体がだるい」「足先だけ冷える」「頭がぼーっとする」などの不調を感じたことはありませんか？もし当てはまる方がいたら『冷房病』の可能性がありまふ！冷房病（冷え性とは異なる）は、室内外の寒暖差によって自律神経がうまく働かなくなることが原因で、自律神経は体温調整や血流のコントロールを担う重要な機能なので、冷たい空気に長時間さらされるとバランスが崩れて体調不良を引き起こします。対処方法として次の3点に気を付けまふ。

①エアコンの設定温度を25～28℃を目安にして、寒さを感じない程度にする。

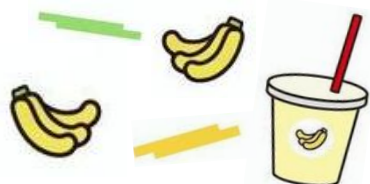
②エアコンがある部屋とそれ以外の場所の温度差を無くす。

③エアコンの風に直接当たらない。

猛暑日だけではなく酷暑日も増えており、つついエアコン頼りになってしまひますが、エアコンを上手に使って、この暑い夏を乗り切らまふ！！

キッチンカー

梅雨が明けて夏が始まった7月10日（金）に無添加バナナジュースのキッチンカー『uzutan_kitchencar』さんにサプライズで来ていただきました！いつも通りの昼休みを過ごしていると食堂前にキッチンカーが到着！「何か来たよ！」「何のキッチンカー??」とみなさんそわそわ♪準備が進むと気付いて笑顔になる人も。ジュースの材料は完熟バナナと牛乳のみ！甘味料を一切使っていないそうですが、とっても甘くて濃厚！気温が上がった午後に甘く冷たいチョコバナナジュースをみなさん美味しそうに飲んでいました♪また突然キッチンカーがやってくる日があるかも！？お楽しみに♪



《 9月の予定 》

9/4 （金）クラブ

9/8 （火）嘱託医検診

9/16 （水）看護師巡回

9/17 （木）誕生会

9/18 （金）クラブ

9/25 （金）お掃除





まだまだ^{きび}厳しい暑さが^{あつ}つづいていますが、みなさん^{たいちよう}体調は
いかがですか？カリブでは恒例の^{こうれい}水遊びを^{みずあそ}行いました。外
が^{あつ}暑いので水が^{みず}気持ちよく、バシャバシャしたり水かけ
あったりして^{たの}楽しむ^{ようす}様子が見られました。毎日^{まいにち}気温が^{おこな}高く
なかなか外に出られませんが、テラス^{そと}屋根の下で^や楽しく
活動^{かつどう}ができました。



《活動予定》

9月



♪ ^{こんげつ}今月の歌 ^{うた}『どんぐりころころ』

月		火		水		木		金	
		1	ボッチャ	2	風船飛ばし	3	作業訓練	4	ピンポンバスケット
			散歩 (ストラックアウト)		散歩 (サーキット運動)		散歩 (テーブルカーリング)		クラブ
7	黒ひげ危機一髪	8	ピンポンカップイン	9	作業訓練	10	壁絵作り	11	ゴルフ
	ボウリング		散歩 (キックターゲット)		散歩 (ボール運動)		散歩 (すごろく)		ストレッチ運動
14	風船運び	15	テーブルカーリング	16	わなげ	17	ボッチャ	18	作業訓練
	ピンポンバスケット		散歩 (魚釣りゲーム)		散歩 (キックボウリング)		散歩 (だるま落とし)		クラブ
21	――	22	――	23	――	24	作業訓練	25	黒ひげ危機一髪
	――		――		――		散歩 (ストレッチ運動)		ストラックアウト
28	ピンポンカップイン	29	壁絵作り	30	大掃除				
	キックターゲット		散歩 (ゴルフ)		散歩 (サーキット運動)				