

グリーンデイだより 8月号

グリーンデイサービスセンター 63-3800 平成30年8月1日発行

8月18日は『米の日』ってご存知でしたか？米という漢字を分解すると八十八になることから制定されたそうです。また、お米になるまでに88の手がかかるそうですよ。農家さんに感謝ですね。



デイサービスはお盆も営業していますので、ぜひご利用下さいね。

☆7月 イベントの様子☆



毎年恒例の『流しそうめん』を11日から13日の3日間開催しました。

例年になく暑い日が続き、デイサービスでもそうめんを巡る熱きバトルが繰り広げられました。お味はいかがでしたか？少しは涼やかになったでしょうか？

☆切り花長持ち方法☆

アレンジメントの先生にお聞きしました。基本的には毎日水を取り替え、傷みを取り、バクテリアの繁殖を防ぐといいそうです。また、夏は水が温まりお湯になってしまうので氷を入れたり、10円玉を入れると良いそうです。お試しください!(^)!

今月のお花

- ・トクサ
- ・ルスカス
- ・リンドウ
- ・ドラセナ
- ・アンズリューム

☆機能訓練指導員より☆

夏場は血流が滞りがちです。水分摂取も大切ですが、簡単な運動を取り入れ、血流を改善しませんか？座ったままでも出来る簡単な運動の紹介です。左記のように足を地面につけてつま先を上下させたり、踵を上下させてみましょう！心臓に血流が戻る手助けになります。無理のない程度に実施してみてくださいね。

底背屈運動



<8月の予定>

- ・20~22日 かき氷
- ・29~31日 焼きそば作り

※8月のお花教室はお休みになります。