



# 7月デイサービス便り

HANAZONO はなそのケアセンター <http://www.kumamotokousei.jp>

暑い日が続いていますが、梅雨明けが待ち遠しですね。

雨に濡れた、木々の緑がいつそう深みをましております。海、山がにぎわうのも、もうすぐです。

七夕もありますので短冊に願いをつるしてこの暑い夏を乗り切りましょう！

## 四コマ漫画 七月編

作者:甲斐友彰



## バラ見学 in フードパル



5月20日から23日までフードパルにバラ見学へ行ってきました！皆様、色々な種類のバラの花を見学され「きれいかね〜」と、喜ばれていました♪そして綺麗なバラをバックに満面な笑みで記念写真を撮られました。



## 便秘について...

3日以上排便がないことを便秘と言います。便秘になるとお腹の張りや、肩こり、肌荒れ、イライラ、頭痛など様々な症状を引き起こします。便秘にならないために、食物繊維をとる。水分をとる(特に寝る前と起きてすぐにコップ一杯)。適度の運動。などが効果的です。

便秘でお悩みの方はPT金子までご相談ください。

# 7月活動予定表

	月	火	水	木	金	土	日
第一週	30 整理整頓ゲーム *腕を使いながら分別することで頭の体操にもなります。	1 整理整頓ゲーム	2 整理整頓ゲーム	3 クラゲバスケット *うちわを使って腕を大きく使い鍛えることができます。	4 クラゲバスケット	5 クラゲバスケット	6 お休み
第二週	7 スイカ割りゲーム(ビーチボール) *スイカを運ぶことによって他の方と協力しながら上半身を鍛えます。	8 スイカ割りゲーム(ビーチボール)	9 スイカ割りゲーム(ビーチボール)	10 整理整頓ゲーム *腕を使いながら分別することで頭の体操にもなります。	11 整理整頓ゲーム	12 整理整頓ゲーム	13 お休み
第三週	14 クラゲバスケット *うちわを使って腕を大きく使い鍛えることができます。	15 クラゲバスケット	16 クラゲバスケット	17 スイカ割りゲーム(ビーチボール) *スイカを運ぶことによって他の方と協力しながら上半身を鍛えます。	18 スイカ割りゲーム(ビーチボール)	19 スイカ割りゲーム(ビーチボール)	20 お休み
第四週	21 整理整頓ゲーム *腕を使いながら分別することで頭の体操にもなります。	22 整理整頓ゲーム	23 整理整頓ゲーム	24 クラゲバスケット *うちわを使って腕を大きく使い鍛えることができます。	25 クラゲバスケット	26 クラゲバスケット	27 お休み
第五週	28 傘入れ勝負 *中央の傘により多くの玉を入れた入れたチームの勝利。	29 傘入れ勝負	30 傘入れ勝負	1 *活動予定は、変更になることもございます	2 *毎週火曜日に音楽活動を取り組んでいます	3 *毎週火曜日に音楽活動を取り組んでいます	4 お休み

## 7月お誕生日の皆様

\* 今月の誕生を掲載しております。

お誕生日おめでとうございます

## 今月の歌

- ・海
- ・七夕
- ・我は海の