

# 8月デイサービス便り

<http://www.kumamotokousei.jp>  リバーサイド熊本

セミの鳴き声が響く時期になり、残暑が厳しい毎日ですが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。今月はそうめん流しと体力測定を予定しております。適度に体を動かし、夏バテしないよう元気に夏を乗り越えましょう。

四コマ漫画  
～進め!!サポーターK～



## 今月の歌 ★ 我は海の子



## リハビリの様子



## 納涼祭の様子



# 平成26年 8月 活動予定表

	日	月	火	水	木	金	土
第一週						1 ゆるゆる 玉入れ ゲーム	2 お休み
第二週	3 ゆるゆる 玉入れ ゲーム	4	5	6	7	8	9 お休み
← そうめん流し →							
第三週	10 ダーツ ゲーム	11	12 スーパーボール すくいゲーム	13	14 蹴って入れ ろゲーム	15	16 お休み
第四週	17	18	19	20	21	22	23 お休み
← リハビリ強化週間 →							
第五週	24 健康 吹き矢 31 ★ 体力測定	25	26	27	28	29	30 お休み
← 体力測定 →							

8月「リハビリからの一言」夏バテ予防の食養生について  
夏の疲労は慢性化しやすく、①体内の水分やミネラル不足、②胃腸の働きの低下③暑さと冷房による冷えの繰り返しにより体調不良となります。夏バテ防止には、質の良い睡眠と休養、さらには栄養補給が重要となります。肉/魚/大豆などの蛋白質を主菜に、夏野菜や海藻のビタミン・ミネラルの副菜と、主食・主菜・副菜のバランスを意識して栄養をとりましょう。