



国内での新型コロナウイルス感染症の感染状況が報告され、感染拡大も第2波と報道される中、私たちも緊張感が更に増して来ています。  
 お天気の方も今年は長梅雨となり全国各地で豪雨による災害が報告されています。  
 それに伴い全国のお祭りやイベントが中止となっています。心配事はなかなか解消されませんね。  
 そんな中、私たちの日々の生活はできる限りいつも通りのリズムで楽しく過ごしていただけるように、工夫を凝らして取り組んでいます。早く穏やかな日常に戻ることを祈っています。



## 8月のイベント・レクリエーション

新型コロナウイルスによる

\*イベント・レクリエーションの日程等は、都合により変更になることがあります。

日	月	火	水	木	金	土
26	27 	28 	29 	30 	31 風船バスケット	01 パターゴルフで ビンゴゲーム
02 丑の日	03 お手玉 落とすな!	04 スリッパ飛ばし ゲーム	05 百歳体操 カラオケ	06 的当て ゲーム	07 パターゴルフで スマートボール ★香りの湯 ★書道サークル★	08 お口に ポイッ!
09	10 輪っかで大漁 ゲーム 香りの湯	11 輪投げ ゲーム	12 玉入れ ゲーム	13 バウンドボール	14 カーリング	15 お手玉 落とすな!
16	17 百歳体操 カラオケ	18 ビリヤード ★手芸サークル★	19 バランス ココロ	20 ココロ ストップ 香りの湯 ※理美容サービス※	21 スリッパ飛ばし ゲーム	22 輪投げ ゲーム
23	24 飛んでけ!紙 コップ 書道サークル 的あて ゲーム 31	25 サイコロ振って ボーリング 香りの湯	26 パターゴルフで ビンゴゲーム	27 百歳体操 カラオケ	28 輪投げ ゲーム ※理美容サービス※	29 風船バスケット

### 機能訓練で日常生活を元気に過ごしましょう!

デイサービスでは、利用者様のからだの状況に合わせた機能訓練を行っています。機能訓練をすることで、元気に日常生活を送るお手伝いをします。



### 新型コロナウイルス感染症に関する注意とご協力のお願い

今や世界中で猛威を振るっている新型コロナウイルス感染症。私たちの身近な所にも広がってきています。デイサービスをご利用される日は検温し、体調に変化がないかを送迎担当スタッフへお申し出のご協力をお願いいたします。

### 8月もボランティア受け入れ中止継続のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、デイサービスセンターみやびでは8月もボランティアによるイベントの受け入れ中止を継続することといたしました。ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

### 理美容サービス

8月の理美容サービスは8月20日(木)・28日(金)に行います。8月は希望人数に達したので締め切らせて頂きました。ご希望あればスタッフまでお申し出ください。



### デイサービスキャンセルの連絡方法についてのお知らせ

当日朝、急きょお休みされる場合はお手数ですが、午前8時20分ごろに当事業所までご連絡下さい。また、あらかじめ確認可能なお休み(受診や私用によるもの)については送迎時もしくはお渡ししている連絡帳にお知らせをお願いします。

# デイサービス日記

## No.148



### 看護師からのお知らせ



今年の梅雨は長くて雨量も多く、たくさん地域で豪雨災害が起きています。

長い長い梅雨がようやく終わりに近づいて来ました。

これからは気温、湿度共に容赦なく上昇して来ます。そして、体温の上昇は熱中症の原因にもつながって行きます。

家の中にいても熱中症になりますのでご注意ください。

「朝コップ一杯の水、寝る前コップ一杯の水」飲むといいですよ。



体調不良など少しでも気になる事があれば気軽に申し出てください。

以上 看護師 岡崎美鈴

### シース 健康散歩 NEW

#### ① 散歩の効果のはなし その1

散歩の効果6点！歩くだけで不眠症の改善や脳の活性化などの効果いっぱい

「心身の健康のために体を動かさなきゃとは思っているものの、あまりハードなことはしたくないし、なにより無理なく長く続けたい。気軽に始められそうな散歩なんてどうかな？」

あなたはいま、こんなことを考えていませんか？

運動をしたほうがよい。それは正論です。

しかし、時にはプレッシャーやストレスになってしまいますよね。健康のためにウォーキングを始めたはいいが、きちんとやろうとすると結構ハードで三日坊主になってしまった……という挫折体験があると、余計に運動へのハードルが高くなってしまいかもかもしれません。

しかし、散歩はウォーキングと違い、特別な準備はいりませんし、体への負荷もさほどかかりませんから、気軽に始め、気楽に続けることができます。

屋外でも密集するような運動は避けましょう！

少人数の散歩やジョギングなどは大丈夫



散歩に期待できる主な効果は、以下の6点です。

- ① 体内時計を整えられる
- ② 無理なく筋肉量を増やして免疫力を高められる
- ③ 不眠症や精神的不調の改善
- ④ 脳が活性化する
- ⑤ 加齢による認知力低下のスピードを緩和できる
- ⑥ ダイエットにも効果がある

この記事では、これらの効果について詳しくお伝えするとともに、効果的な散歩の方法なども解説します。あなたが散歩を始める後押しとなり、毎日を健やかに過ごすためのお役に立てば幸いです。

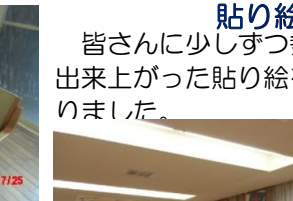
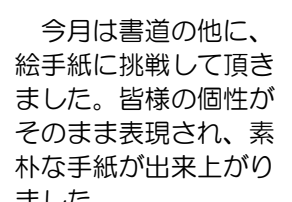


## 7月のイベント ニュース

新型コロナウイルス感染症の影響で7月もボランティアの方々の来訪はありませんでした。

7月4日・23日 書道サークル

7月25日 手芸サークル



今月は書道の他に、絵手紙に挑戦して頂きました。皆様の個性がそのまま表現され、素朴な手紙が出来上がりました。

集中して製作された牛乳パックの小物入れは、色とりどりに皆様の目を楽しませて下さいました。

貼り絵  
皆さんに少しずつ参加して頂き出来上がった貼り絵をフロアへ飾りました。

### みやび温泉 「香りの湯」



今月はピュアでこちいい香り。心と体にくつろぎを。「ジャスミンの香り」です。

8月 7日（金） 10日（月）  
20日（木） 25日（火）  
に行います。

みやびのお風呂でからだの芯から温めて、健康で清潔な日々を過ごしましょう。

### 手芸サークル



8月の手芸サークルは「きんぎょのモビール」です。8月18日（火）に行います。



### 書道サークル

8月 7日（金）

24日（月）に行います。



7月4日、23日の書道サークル

以上、イメージ写真、については、インターネット調べからの抜粋によるものです。

7月末日 介護スタッフ片田宗作さんが退職されました。