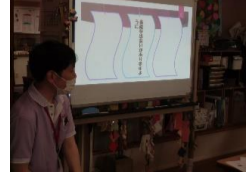




7月の行事レクは、七夕祭りです🎵

(写真は昨年の様子です)

今年もジメジメした梅雨がやってきましたが、七夕に願いを乗せて、楽しくも穏やかな気持ちで乗り越えて頂けたらうれしいです。あんなお願い事こんなお願い事、聞いているだけで思わず笑ってしまうお願いもたくさんです。



現在、デイサービス来所時に着替え等のお荷物を預らせて頂いておりますが、ご自身で手元にお持ち頂いている荷物(バッグ、小物等)に関しましては、各自で責任をもって管理して頂くと同時に、貴重品(お金等)は持参されませんようお願い致します。万が一ご自身で管理されているお荷物の紛失等ございましたら、こちらでは一切の責任を負いかねますので、何卒御理解、御協力頂きます様、宜しくお願い致します。

7月のイベント・レクリエーション

*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
	01	02	03	04	05	06
				🎵香りの湯🎵	七夕祭り(小さな夏祭り)	
07	08	09	10	11	12	13
	🎵香りの湯🎵					
14	15	16	17	18	19	20
			✂️理美容サービス✂️		🎵香りの湯🎵	毎月20日は おいしいデー
21	22	23	24	25	26	27
			🎵香りの湯🎵			
28	29	30	31			
		✂️理美容サービス✂️				

みやびの

美味しいお昼ご飯!!



6月13日のメニュー

- ・ひろうすと野菜の炊き合わせ
- ・くらげと胡瓜の酢の物
- ・いかのから揚げ
- ・じゃこご飯
- ・茶碗蒸し



6月19日のメニュー

- ・天婦羅盛り合わせ
- ・山芋おろし
- ・冷やしうどん
又は そば



今日も美味しく、ごちそうさまでした!



部屋の気温にご注意を!!

毎年悩まされる、夏の暑さとクーラーの寒さ・・・個人差はありますが、一般的には部屋の気温が28℃を超えないように気を付けて頂くのが良いとされています。

人間歳を取ると、どうしても体に熱がたまりやすく、暑さを感じにくくなり、部屋の温度が上がってしまいがちです。周りの人たちに暑いかどうか聞いてみることも大事だと思います。

また、電気代が気になる所ですが、扇風機を合わせて使うことで、クーラーの効率を上げることもつながります。

みやびでもクーラーを使用していますが、日によって微調整致します。暑い寒い等、利用中に感じられる方は遠慮なくスタッフに仰って下さい。

6月の美味しいデーは、懐かしい和菓子さんの“みるくレモンゼリー”でした。



理美容サービス 7月の理美容サービスは
7月17日(水)・30日(火) に行います。
ご希望の方はスタッフまでお申し出ください。



ワクチン接種を受けられましたらお教えてください。新型コロナウイルス感染症は、未だ終息することなく続いています。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ください。検温出来ない時は送迎スタッフが代わって検温いたします。ご協力をお願いいたします。

みやび音楽祭

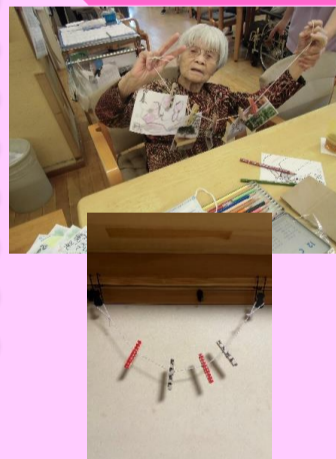
芸術の秋までは待てない!ということで梅雨の鬱陶しさを吹き飛ばすみやび音楽祭が開催されました。歌あり踊りあり笑いありと、盛り沢山の演目、皆さん楽しんで頂けましたでしょうか!!またリクエストなどありましたら、いつでも仰って下さい!!



お誕生日おめでとうございます!
6月にお誕生会をされた方



6月の手芸



6月の手芸
「手作り
ガーランド」
の作品です。

7月は
「うちわ作り」
の予定です。
お楽しみに!!



6月壁飾り、レクリエーション



新型コロナウイルス感染症マスク着用について

マスク着用は政府の方針で徐々に緩和されてきています。普段は外しても良し、人の集まる所でも着用は個人の判断で良し、となっています。ただし、高齢者が多く集まる施設では今まで通りマスク着用を継続することと言われています。デイサービスをご利用される日はご協力をお願いいたします。

機能訓練で日常生活を元気に過ごしましょう!

『尿漏れの予防や改善には1回10分の骨盤底筋体操が効果的です!』

加齢に伴い、咳やくしゃみなどで尿が漏れてしまうことがあります。また、尿意を我慢できず尿が漏れてしまうこともあります。

機能訓練で予防体操を必ず行っていますが、より有効性を増すために就寝前や起床時に布団上で10分程度の体操をお勧めします。

1. 仰向けに寝て、足を肩幅くらいに開き、両膝を立ててください
2. おしり・肛門・尿道あたりをキュッと力を入れて、腰を浮かせます。浮かせたまま5~20秒間維持してください。
3. 身体の力を抜き、30秒~1分間休憩してください。2と3を繰り返します。
4. 個々の体力に応じて、体操の時間を調整してください。

機能訓練指導員 林 宏

みやび温泉「香りの湯」

今月は、「お楽しみに」となっています。どうぞご堪能下さい。

7月4日(木) 8日(月)
19日(金) 24日(水)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。

写真を募集しています。

みやび便りでは、皆様参加の紙面構成を目指しています。ご利用者様、ご家族様から広く募集しています。気軽にスタッフまで声掛けをお待ちしています。

ご利用キャンセルは急きょお休みされる場合は当日朝にお手数ですが、午前8時30分ごろまでに当事業所まで、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記載をお願いいたします。