



今年の梅雨は昨年と異なり、しっかりと雨が降り続いています。皆さんお元気に来所下さり何よりです。
さて、7月は七夕さんです。今年もたくさんのお願い事と共に、6日・7日に七夕祭りを開催致します。お楽しみに!!
(写真は昨年の様子です)



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月のイベントカレンダー

*イベントの日程等は、都合により変更になることがあります。レクリエーションは日々変わる物を行っています。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6 ♫香りの湯♫ ✕理美容サービス✕ 七夕祭り(小さな夏祭り)☆三	7	8	9 ♫香りの湯♫	10	11
12	13	14	15	16 音楽ボランティア	17 ♫香りの湯♫	18 ✕理美容サービス✕
19	20 毎月20日は おいしいデー	21	22 ♫香りの湯♫	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

みやびの

美味しいお昼ご飯!!



6月13日のメニュー

- ・豚の角煮
- ・オクラとモロヘイヤのおひたし
- ・蛸と胡瓜の酢の物
- ・五目豆煮
- ・ご飯
- ・味噌汁

6月23日のメニュー

- ・メバルの煮付け
- ・レンコンのきんぴら
- ・酢の物
- ・卵豆腐
- ・ご飯
- ・味噌汁



🍵 今日も美味しく、ごちそうさまでした!

レクリエーション



6月の美味しいデーは、懐かしい和菓子屋さんの“コーヒーゼリー”でした。



理美容サービス 7月の理美容サービスは7月6日(月)と18日(土)です。業者変更により1,980円になっております。よろしくお願いいたします。



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が、今まで適時実施していた抗原検査キットの備蓄分が無くなり、**デイサービスではコロナの抗原検査が出来なくなりました。**ご不便をおかけすることがあるかもしれませんが、ご理解ご協力のほど、お願いいたします。

みやび音楽祭

今年はスタッフの出番に加え、利用者様にも詩吟を披露して頂くなど、にぎやかに楽しく、歓声と笑顔があふれる二日間でした。来年も皆様の参加、演目の披露をお待ちしております!!



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もれてしまうこともあります。

機能訓練で予防体操も行っていますが、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。



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2日(木) 6日(月)

17日(金) 22日(水)

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。

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16日生まれ

6月17日生まれ

日常の「コマ・手芸」



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が、ティサービスを利用される日はご協力をお願いいたします。スタッフも着用していますが、浴室での介助時は、健康や安全面を考え外させて頂いておりますので、ご了承下さい。

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。