

私達、デイサービスでこんな風に過ごしています♪



朝の時間は、塗り絵や脳トレ（計算・ナンプレ）をして過ごしています。



毎日元気に、リハビリ体操・マシン運動をしています。レッドコードの体操は、身体が伸びて気持ちいい♪



レクリエーション時間は、ゲートボール風のゲームやボウリング・鬼退治まど当てゲームや創作をします。ゲームをしながら楽しく身体を動かしています♪



NEW “新しい昼食メニューが追加されました”



今までになかった“どんぶり”登場！何がのっているかは楽しみに～♪

- ★親子丼
- ★さつま芋のバター風味炒め
- ★チンゲン菜のしらす和え
- ★みそ汁

熱くなり食欲が落ちる夏場でも、サラッと食べやすい麺類登場！！うどんやお蕎麦などを提供します。楽しみに！

- ★冷やし梅かつうどん
- ★白菜とミンチの炒め物
- ★豆乳デザート

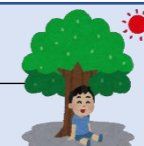


熱中症予防×コロナ感染防止

注意 マスクを着用していると、熱中症のリスクが高くなります。

マスクを着けていると皮膚からの熱が逃げにくく、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分をとるなど「熱中症予防」とマスク・換気などの「コロナ感染防止」を両立させましょう。

「暑さを避けましょう」



- 涼しい服装をしましょう。
- 体調が悪い時は、涼しい場所で休みましょう

「喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう」



- 1時間ごとにコップ1杯（1日1.2ℓを目安に）
- 入浴後・起床後も水分補給をしましょう



「エアコン使用中もこまめに換気をしましょう」

- 窓と扉の2か所を開けると効率よく換気ができます



「日頃からの適度な運動で暑さに備えましょう」



注意
体調の悪い時は無理せずに自宅で静養しましょう