

あちこちで朝顔やヒマワリの花々が元気いっぱい咲いています。いよいよ本格的な夏の盛りですね。夏バテも心配ですが、暑い時期は食中毒にも注意していきたいものです。今回は食中毒から身を守るための3原則をご紹介します。



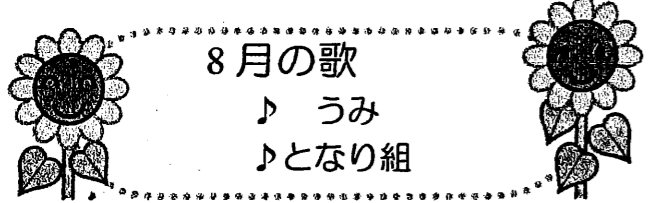
- ①細菌を付けない(清潔・洗浄)
- ②細菌を増やさない(迅速・冷却)
- ③細菌をやっつける(加熱・殺菌)

*残った食品は場合によっては捨てる
勇気を持ちましょう。体力が落ちているときは生ものは食べないなどに注意し、食中毒を予防して厳しい夏を乗り切りましょう!

【楽しい3B体操】



3B体操とはポール・ベル・ベルターという3つのBがつく用具を使って行う体操のことで、2ヶ月に一度ぐらいボランティアでしてくれます。ウクレレの演奏する人も一緒に来てくれて、まずはハワイアンムードでリラックスしてから体操します。ベルターという数字の8を横にしたような用具を使って身体を動かします。空気でふくらませた軽い用具なので皆さん両手に持って上下左右に動かすことができます。先生は話し上手、ほめ上手で笑いが絶えません。最後は「いわしの開き…♪」という、いわしや鯨まで開いて食べてしまう楽しい手遊びをして笑顔で終了します。



8月の歌

♪ うみ
♪ となり組

《お知らせ》

診療所は8月14日・15日は休診です
デイケアは平常通り開室しています

【スタッフ紹介 第2弾】

♡ 今回は介護職4人を紹介します♡
()は似ている動物

菊池 玲子 (ゆったり のんびり マンボウ)
・趣味は旅行。出発前のわくわく感が好き・スポーツ見るのも好き
・笑顔が優しい・苦手はピーマン

清野 明子 (早起きのニワトリ)
・趣味は園芸、愛犬の散歩。草花や家庭菜園に詳しい・ニワトリよりも早起きで、働き者

山口 幸子 (大きくてかわいいシロクマ)
・娘の「お上がり」のかわいいエプロンがトレードマーク・誰にでも聞こえる美声・豪快な笑い声・スポーツ観戦が大好き

川上 文代 (小さくてかわいいネズミ)
・自称48歳?小柄でユーモアたっぷりデイケアのお笑い班と言われる・趣味は洪くて歌舞伎鑑賞や鬼平犯科帳が好き

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		書道 (備前)	俳句クイズ (常松)	ちぎり絵 (藤沢)	吹き矢	音楽 (長谷川)
6	7	8	9	10	11	12
休	絵手紙 (岡田)	ハーモニカ	吹き矢	輪投げ	音楽 (長谷川)	スイカ割り (納涼会)
13	14	15	16	17	18	19
休	書道 (藤田)	戦争体験を語る会	ピンポン アタック	しのぶえ (松田)	書道 (備前)	吹き矢
20	21	22	23	24	25	26
休	俳句クイズ (常松)	フラダンス (花園)	書道 (松浦)	吹き矢	3B体操 (吉岡)	フラワー アレンジメント
27	28	29	30	31		
休	音楽 (吉村) (ちらしずし) 避難訓練	俳句クイズ (常松)	ミニボーリング	ピンポン アタック		

デイケアご欠席の際は 当日8:30までにご連絡下さるようお願いいたします

☎ 042-574-1460

都合によりプログラムを変更する場合がございます