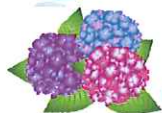


介護老人保健施設 ケア・ガーデン青森

通所リハビリだより

6月号 発行日 平成23年6月1日



あちらこちらで紫陽花の色が美しい季節となりました。入梅を間近にひかえ落ち着かないお天気が続いています。体調を崩さず乗り切りましょう。



通所内活動



リハビリ前に、毎週いろいろなゲームを皆さんに楽しんでもらっています。下の写真は、「グランドゴルフ」を生き活きと行っている様子です。旗が立っている所にベルがあり、それが鳴ると高得点！皆さん、真剣そのものです。



狙いを定めて

鳴れ～！



職員が
お手本を

鳴った！

チ～ン♪



梅雨時の健康



＜梅雨の時期はこんな状態＞

- ・ カビが生えやすい、食べ物が腐りやすい。
- ・ 汗が出て体がじめじめする。汗は乾きにくく、ホコリや、あぶらを皮膚に残しやすい。
- ・ 胃腸が弱りやすく、腹痛・下痢などを起こしやすい。

＜こんな事に気をつけましょう＞

- ・ 食べ物は新鮮なものを料理する。
- ・ キレイな食器を使う。
- ・ 食べる時は石鹸で手を洗う。
- ・ 衣服は汗を吸いやすいものにし、まめに着替える。
- ・ 部屋の掃除は、細かいところまで丁寧にする。



お知らせ



今まで毎月発行しておりました「通所リハビリだより」は2ヶ月に1回の発行となりました。

毎月楽しみにしていた皆様には、大変残念な事と思いますが、今後は、ますます楽しんで頂けるような「おたより」を作って行きたいと思っております。ご理解の程宜しくお願いします。

今月の
クラブ予定

玉入れ ゴルフ カレンダー作り 貼り絵

編集担当：木村(ゆ)・飯塚・坂本(妙)・坂本(真)