



《 納涼会 》

8月19日(水)、納涼会を行いました。毎年、盛大に開催しているのですが、今年はコロナウイルスの影響で2つに分かれて行いました。

レクリエーションは1階フロアにて「輪投げ」「ヨーヨー釣り」「盆踊り」を楽しんでいただきました。

軽食会は各フロアにて「白水堂の和菓子」をいただきました。「食べるのがもったいない」と話される入居様もいらっしゃいました😊



9月

さ え ず り



198



号

お願い

機能訓練

新型コロナに振り回されている夏が、あっという間に終わり、9月になりました🍁

皆様には、日々元気に過ごしていただくよう、定期的に機能訓練やレクリエーションに参加していただき、体操を行っています。
「体をいつも元気に！」



新型コロナウイルスと熱中症について、日々心掛けることは…。

- ① 換気と室温管理について**
 - ・居室内を27℃～28℃を保つ(冷房を付ける)
 - ・窓2か所を開け空気の流れをよくして、換気を行う。数分でも可能。(朝・夕など涼しい時間帯に行いましょう)
 - ② マスクとソーシャルディスタンス**
 - ・密集された場所や外出時(病院受診など)ではマスクを着用しましょう。
 - ・他の人との会話は、少し離れて行いましょう。
 - ③ 体力作り**
 - ・廊下での歩行練習を行い、施設の機能訓練・レクリエーションには積極的に参加しましょう。
 - ④ 食生活・生活習慣について**
 - ・肉より魚、和食を摂りましょう。また、十分な睡眠をとりましょう(夜は早く寝ましょう)。
 - ⑤ 水分補給**
 - ・こまめな水分補給と塩分を含む水分を補給しましょう(OS1などの熱中症対策飲料が好ましい)
- ※ 疲労感・倦怠感・息苦しさ・咳がある時は、必ず職員にお知らせください。

9月の行事

- 2日 機能訓練・レク
- 4日 機能訓練・レク
- 7日 卓上レク
- 9日 機能訓練・レク
- 11日 セブンイレブン
- 14日 機能訓練・レク
- 16日 理美容 & 卓上レク
- 21日 敬老会
- 23日 機能訓練・レク
- 25日 セブンイレブン
- 28日 手工芸
- 30日 機能訓練・レク

- 理美容受付メ切 …8/12(土)
- セブンイレブン受付メ切 …8/5(土)・8/19(土)

9月の誕生者

9/7(月)…渡口 アキエ 様

9/7(月)…南里 富子 様

9/18(金)…水上 正子 様

😊おめでとうございます😊