

夕食レク



6月はカレーライスと八宝菜を作りました。みなさん慣れた手つきで野菜を切り、美味しい料理ができました!!

ハーバリウム



以前開催したハーバリウム教室が好評でリクエストにお応えし、6月29日開催しました。今回も皆さん楽しく作られていました。更紗の玄関に飾られています❀

更紗

篠笛演奏



馴染みの曲を篠笛のステキな音色で演奏していただきました。「いつもの曲が楽器でこんなに違った感じになるんだね」と楽しい時間を過ごされていました😊 

踊り鑑賞



指先や足先、目線、首の角度など一つの動きに神経が行き渡った素敵な踊りに引き込まれていました。昔踊りを習っていた方は音楽に合わせて踊られていました♪

〒505-0038
岐阜県美濃加茂市
中部台6-1-8
介護付有料老人ホーム
更紗
電話 (0574)23-1011
FAX (0574)23-1012

facebook

中部台ケアセンター、更紗、小山デイサービス
和の情報を随時、更新中!

7月の予定

- 9日(火) 歌の披露(ジュークボックス様)
- 11日(木) 音楽療法
- 19日(金) 誕生日会



お知らせ

家族会&夏祭りを開催します

日時：8月17日(土)
14時~ 

場所：更紗1階フロア

ご参加お待ちしております!!

熱中症に注意!

熱中症といえは真夏ですが、6月の暑い日にも注意が必要です。6月には体が暑さに慣れておらず、急な気温上昇に体温調節機能が追いつかないためです。

～熱中症予防～

- 1.こまめな水分補給
- 2.涼しい環境を整える
- 3.睡眠と食事を充分にとり、健康な体を保つ
- 4.気温の高い日の外出には配慮する

- 1.姿勢 …姿勢を整え、全身をリラックスさせる。
- 2.深呼吸 …鼻から吸って、口から吐く(気持ちや筋肉をリラックスさせます)
- 3.首の体操…飲み込むときに使う筋肉をほぐします
- 4.肩の体操…食器を持ち、食事をとり、口に運ぶ動作の準備
- 5口の体操…口の周りの筋肉をほぐし、動かすトレーニング
- 6.頬の体操…