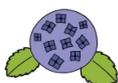




行事予定表



七夕飾り作り



ゲーム



花火の壁画作り



身体機能維持向上体操

(セラバンド・ボール・ダンベル・リズム体操等)

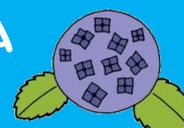


都合により、予定が変更する場合があります。ご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
					1 バランスゲーム	2 お休み
3 お休み	4 季節のお花作り	5 Vo.ハーモニー	6 七夕飾り作り	7 Vo.永寿会	8 Vo.松風会	9 お休み
10 お休み	11 ペットボトル引きゲーム	12 七夕飾り作り	13 ペットボトル引きゲーム	14 うちわであおげゲーム	15 七夕飾り作り	16 お休み
17 お休み	18 ボール送りゲーム	19 Vo.岩槻ハーモニカクラブ	20 花火の壁画作り	21 Vo.永寿会	22 今月の歌	23 お休み
24 お休み	25 Vo.北部ハーモニカクラブ	26 花火の壁画作り	27 棒返しゲーム	28 小物作り	29 お休み	30 お休み



デイサービスセンター白鶴ホーム
☎048-758-0051





～本格的な夏を迎える前に～



もうすぐ梅雨が始まりますね。夏は体力を消耗する季節ですが、梅雨の時期でも油断はできません。

今から、生活のリズムを作っておきましょう。

『食・運動・睡眠』基本的な生活リズムを作っておくことは、食中毒や熱中症に対する抵抗力を作るだけでなく、夏バテに陥らない体を作ります。

【食べること】

基本は、『主食＋汁二菜(主菜・副菜)』炭水化物と肉や魚・卵・大豆などのたんぱく質、野菜や芋、きのこ等の各種ビタミン、ミネラルをバランス良く取りましょう。

【運動】

手軽に、ラジオ体操、ウォーキング、軽い筋トレ、適度な運動を普段から心がけると良いでしょう。

【睡眠】

毎日、同じ時間に起きるよう心がけましょう。就寝時間を決めておくよりも、起床時間を一定の時間にしておくことが、リズムを作っていくうえでは重要です。

