

きんぎょ家通信

夏号



デイサービス フルリール

フルリールでは「気分転換に外出をしたい」というご要望にお応えして、外出ドライブを行いました。鍋冠山展望台では長崎市内の景色が見渡せました。皆様しっかりと歩行され

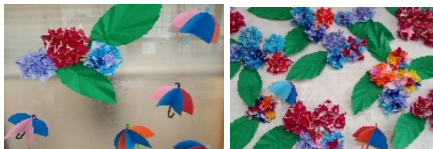
展望台からの景色は絶景



てリハビリにもなりました。また、紫陽花の咲く時期に合わせて中島川沿いまでお花見に出かけました。お天気にも恵まれ、歩いて散歩しました。綺麗な街並みにほっこり。(^^)



天気もよく歩いて散歩しました



デイサービス れもん

デイサービスれもんでも、曜日ごとにドライブにでかけました。女神大橋を往復して神の島方面へ紫陽花を見にいきました。途中下車して皆さんで歩いて散歩をしました。!(^^)!



神の島公園に行きました

小規模多機能 きんぎょ家



時間をかけて製作しました

きんぎょ家ではレクリエーションで創作活動をおこなっています。梅雨に入る



前の時期に皆さんで協働し折り紙で大輪の紫陽花を製作しました。折り紙を折ったり、色を調整しながら貼り付けていく作業です。綺麗に仕上がりに、気持ちも晴々です。(*'▽')

救命救急講習・避難訓練 ～翌檜館・れもん～

翌檜館・デイサービスれもん合同で避難訓練を実施しました。普段から緊張感を持って訓練をすることを心がけます。皆様、職員の誘導に冷静に対応してくださいました。

慌てずに避難しました



安全に職員が誘導します



消防署の方より総評



地域の広告・宣伝屋 「ちんどんやさん」がご来訪

「マロニエ」と「フルリール」に来訪され、歌を数曲披露してくださいました。懐かしさと楽しさで事業所がとても盛り上がりました!



★ ラジオ体操 ★

～身体を動かしましょう～

○外出する機会が減り、運動機能の低下や体力の低下が心配されます。ラジオ体操で身体を動かす習慣をつけませんか? (座ったままでも無理なくできます)

【放送】

ラジオNHK 長崎AM(684kHz) 毎日6:30
テレビNHK Eテレ 毎日 6:25
スマホNHK ラジオ体操動画 で検索

熱中症には注意しましょう!



いよいよ夏が到来します。熱中症になるリスクも多くなります。熱中症を防ぐためにできる事(予防ポイント)に気をつけながら生活していきましょう。また、高齢者の方や病氣をお持ちの方等は「のどが渇いても気づかない」「自分で水分をとれない」「汗がうまく拭けない」等で体温が下がりにくい場合もあり

ます。早めの水分補給を心がけ、周りの方々への声かけも大事な予防策となります。

【予防ポイント】

- 水分・塩分補給
- こまめな休憩(日陰の利用)
- 外出の際は日傘や帽子の着用
- 身体を冷やす