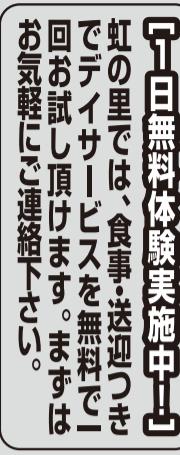


暑いからと言って、家に閉じこもっておられませんか？ ～暑い季節こそ、デイサービスをお勧めします～

デイサービスセンターハート
担当：谷川上野村
虹の里第2デイサービス
担当：天野吉田村
☎082-824-5555
☎082-824-8844



虹の里では、食事・送迎つきでデイサービスを無料でご利用いただけます。まずはお気軽にお問い合わせ下さい。

～デイサービス7月の主な予定～

ここでは、第1・第2各デイサービスの「今月おすすめの催し」を紹介します。この機会に是非デイサービスをご利用ください♪

【第1デイ】

●ボランティアの来訪

いずれも地域の皆様の来場が可能です。楽しいひとときをお過ごしください。

- ・7/9(火)13:30～「日本舞踊 佐々木芳可様」
- ・7/13(土)13:30～「バンド演奏 カントリークラブ」
- ・7/17(水)13:30～「ギター歌謡 カウアピオ」

○7/16(火)・17(水)・22(月)・25(木)
工作「シェル(貝殻)風鈴」

【第2デイ】

○谷川看護師(所長)による健康講座

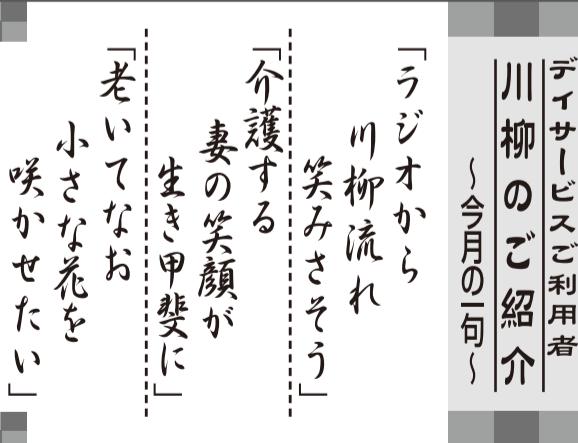
- ・7/13(土)13:00～13:30
「脱水・夏血栓に注意」
- ・7/23(火)13:00～13:30
「夏に多い高齢者の病気」

○7/15(月)・26(金)・27(土)
夏のカラオケ歌合戦

暑い夏に熱い歌声で盛り上がりましょう！

《お問い合わせ先》

第1デイサービス ☎082-508-5551
第2デイサービス ☎082-824-8844



虹の里 夏祭りのご案内

今年も「虹の里 夏まつり」を開催します。ご近所お誘いあわせの上、是非お越し下さい。
日時：7月27日(土)18時45分～
場所：馬木第一公園(虹の里隣接)
内容：ピアガーデン、バーベキュー、ビンゴゲーム ほか
※65歳以上の方、及び小学生以下の子供には500円の食券を差し上げます。



勢いそのままに、がんばれカープ！

Let's Cooking
288

ませるだけ！簡単薬膳酢カツシュー



レモンや酢には疲労回復を促す働きがあり、夏の暑さを吹きとばすドリンクです。

■材料(1人分)

- ベースソーダ 炭酸…150cc 酢…大さじ0.5 レモン果汁…小さじ1.5 氷…適量
- シロップ ゆずジャム…大さじ1 生姜すりおろし…少々 レモン…飾り用

■作り方

1. グラスに酢とレモン果汁を入れ、炭酸水を加え、ベースソーダを作ります。
2. ゆずジャムと生姜すりおろしを合わせ、①に加えます。
3. お好みの量の氷を加え、ゆっくりかき混ぜたら完成です。

※お好みでシロップをお好きな果物等に変更するのもおすすめです。

手軽にできる季節の味

虹の里では、ご家族の方にもデイサービスを実際に見て頂きたいと考えております。

くまは是非一度ご見学を♪

虹の里では、ご家族の方にもデイサービスを実際に見て頂きたいと考えております。

土曜日・祝日も営業しておりますので、ご家族の皆様で是非一緒に見学にお越し下さい♪

(定休日:日曜)

「花活」で癒されましょう♪

第1デイサービスでは、季節の花を用いたフラワーアレンジメントを楽しんでいます。今回はマリーゴールドやムスカリ、ナデシコなど色とりどりの花を用いて寄せ植えを作りました。

花の力は不思議で、癒しにも活力にもなります。たくさんの花が身を寄せ合い、それだけで幸せな気持ちになる、そんな「花活」に是非参加してみて下さい♪



最高のスタジアムで、がんばれサンフレッチェ！

デイサービスは主に65歳以上の方が利用できる場所で、健康寿命を延ばすために最適な場所です。
デイサービスに来ると、「からだ」も「こころ」も元気になります♪

①看護師が常駐しており、熱中症や夏風邪など夏場の健康管理面での注意点も、細かくお伝えします。
②部屋の温度調整が難しいこの時期も、デイサービスでは空調が管理された涼しい室内で過ごせるため、快適に過ごして頂けます。
③朝から気温が高い日が多く、ダラダラと過ごしませんが、朝習慣が身につきます。
④サービスに行くことで起きる時間がはつきりし、規則正しい生活習慣がちですが、デイサービスのクラブ活動等で友人と一緒に楽しく体を動かすことができます。

デイサービスを利用すると、看護師が常駐しており、熱中症や夏風邪など夏場の健康管理面での注意点も、細かくお伝えします。
デイサービスは主に65歳以上の方が利用できる場所で、健康寿命を延ばすために最適な場所です。

『デイサービスを利用すると』