

かずさでい通信 6月号 NO. 8

かずさデイサービス3F
千葉県袖ヶ浦市横田4161
電話0438-60-5711
2013. 6. 1 発行



和菓子作りに挑戦!



5月の様子

六ヶ月活動報告者

- 栗原 崇様
- 仲野 猛目様
- 加藤 照枝様
- 石井 ふじ様



今日はお食事会!



みんなで避難訓練!



みんなで笑って楽しく!



みんなで体操!

横田の鯉のぼり!

6月のデイサービスの行事

お誕生会 (美峰会さま)

1日 (土) / 舞踊・唄

ドイツ村遠足

17日 (月) ~ 21日 (金)

寿美会 (ボランティア)

24日 (月) / 歌・踊り・三味線

手作りおやつ (抹茶のプラマンジェ)

28日 (金) ・ 29日 (土)

お楽しみ弁当の日

7日 (金) ・ 20日 (木)

臨時利用のご案内

行事に参加したい!

ご家族に用事ができたので利用したい!

受診日等の振り替え利用は?

お楽しみ弁当の日にご利用したい!

等々ありましたらお気軽にご相談ください。できる範囲で臨時利用の調整をさせていただきます。

3F相談員 (小倉) まで
尚、お友達・知人等ご紹介・見学対応

6月の理容室予定日

10 (月) ・ 21 (金)

24 (月) ・ 28 (金)

6月の美容室予定日

12 (水) ・ 13 (木)

15 (土) ・ 26 (水)

27 (木) ・ 29 (土)

カットやカラーができます
御希望者はスタッフまで!

よく食べ・よく眠る! (長寿の健康)

季節の変わり目は、ふしぶしが痛い・体がだるい・疲れやすいなど体調を崩し、風邪をひきやすいときです。体調が悪くなると気持ちも落ち込んできて将来不安も増してきます。そんな時こそ生活習慣を整えることが、体力回復・心の安定につながるといわれています。

- 定期的に体を動かしているか。
- 食事を規則正しくとっているか。
- 睡眠時間が十分取れているか。
- 趣味などをもってまえむきに過ごしているか。

自分に該当する項目があったら見直し、出来るところから改善を心がけましょう。