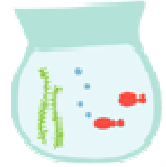


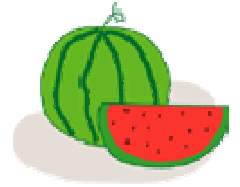
様

あおぞらだより

発行 高陽第一診療所デイサービスセンター あおぞら 2008年
安佐北区落合1-4-11 電話 841-2020 7月号



7月の活動予定



月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	ちぎり絵	グランドゴルフ	頭の体操	折り紙工作	お休み	お休み
7	8	9	10	11	12	13
七夕飾り作り	頭の体操	おやつ作り	華道	ミュージックセラピー	お休み	お休み
14	15	16	17	18	19	20
貼り絵	銭太鼓	外出「楽天地」	書道・抹茶	コーラス 太極拳	お休み	お休み
21	22	23	24	25	26	27
お休み (海の日)	映画上映会	アロマセラピー	リズム体操	リサイクル工作	お休み	お休み
28	29	30	31			
カレンダー作り	カレンダー作り 頭の体操	手打ちうどん作り	3B体操			

このところ、暑い日が続くと思えばふいに寒かったりと、梅雨らしい変な天気ですね。この季節は湿気の影響で胃腸の調子を崩したり、なんとなくやる気がでなかったり気分的に落ち込んだりしてしまいがちです。胃腸の負担になるような甘いもの、生野菜、乳製品、お肉、刺身、油もの、ジュースやビールなどは控えめにした方が良いでしょう。また、軽い運動をして、軽く汗をかくこともよい効果があるとのこと。デイサービスで体を動かしたり、いろいろな人と話しをしたり笑ったりして、心と身体をリフレッシュして梅雨を乗り切りたいですね。(生活相談員 竹田)

