

様

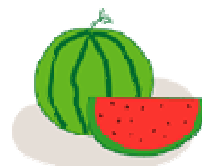
# あおぞらだより

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

2009年7月号



## 7月の活動予定



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			グランドゴルフ 頭の体操	華道	ミュージックセラピー	お休み
5	6	7	8	9	10	11
お休み	銭太鼓	七夕飾り作り	外出 マツダ スタジアム	頭の体操	ちぎり絵	お休み
12	13	14	15	16	17	18
お休み	3日体操 貼り絵	貼り絵	グランドゴルフ 頭の体操	折り紙	貼り絵 太極拳	お休み
19	20	21	22	23	24	25
お休み	お休み(海の日)	映画鑑賞会	アロママッサージ 頭の体操	書道・抹茶	手芸	お休み
26	27	28	29	30	31	
お休み	カレンダー作り	カレンダー作り 頭の体操	手打ちうどん ん作り	手芸	カラオケ大会	

梅雨を乗り越えて夏がきてしまったような暑さが続いています。これだけ暑いと夏バテが心配になりますね。夏バテの原因でよく聞くのは栄養バランスの偏りですね。我が家でも、暑いから昨日もソーメン、今日もソーメンなんてことがよくありますが、夏は発汗が多く、ビタミン、ミネラルが不足がちになるため、そんな偏った食事は禁物です。旬の野菜や果物、豆類などバランスよくとることが大事なんだそうです。デイでしっかり心と体を動かして、おいしくご飯を食べて、夏を乗り切りましょう。(生活相談員 竹田)

