

あおぞらだより

高陽第一診療所デイサービスセンター あおぞら

電話 841-2020

2011年6月号



6月の活動予定



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			グランド ゴルフ	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	書道	折り紙工作	料理教室	貼り絵	ハーモニカ 演奏	お休み
12	13	14	15	16	17	18
お休み	ちぎり絵	貼り絵	外出	頭の体操	カラオケ	お休み
19	20	21	22	23	24	25
お休み	3B 体操 貼り絵	映画鑑賞	貼り絵	書道	コーラス	お休み
26	27	28	29	30		
お休み	カレンダー作り	カレンダー作り	アロママッサージ 頭の体操	貼り絵		

今年は例年より少し早い梅雨入りとなりましたね。梅雨の時期は、寒暖の差が大きいので、風邪をひいたり体調を崩しやすいです。出かける前に天気や気温をチェックして、寒い日には上着を一枚用意したりして、体温調節に気をつけましょう。

また、気分的にも落ち込んでしまいがちですので、気分転換が必要です。天気の良い日には外に出てお日さまの光を浴びたり、デイサービスでたくさんおしゃべりしたり、笑ったりして元気に梅雨をのりきりましょう。

