



デイサービスだより

令和7年 8月号

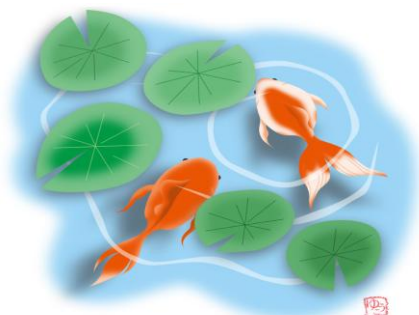
いよいよ本格的な夏がやってきました。今年も酷暑と言われています。
夏バテ・熱中症を予防するには、日頃からの体力作りが重要です。
十分な栄養と睡眠、また水分補給をしっかりと心がけて、この夏を乗り切りましょう。

レクリエーションの内容	目 的	お や つ
第1週 8月1日 ★たこ釣りゲーム★	ゲームを通じて集中力を高め 上肢機能の維持・向上を図ります。	瀬戸しお(せんべい)
第2週 8月4日～8日 ☆卓上ゴルフ☆	ルールを理解し、楽しみながら、 指先・上肢機能の維持・向上を 図ります。	アイス
第3週 8月11日～15日 ★ジュース釣り★	ゲームを楽しみながら上肢機能の 維持・向上を図ります。	ジュース たこ焼き
第4週 8月18日～22日 ☆ビーチボールをうまく止めてね☆	ゲームを通じて集中力を高め 下肢機能の維持・向上を図ります。	コーヒーゼリー
第5週 8月25日～29日 ★どこに入れようかな★	ルールを理解し、楽しみながら、 上肢機能の維持・向上を図ります。	フルーツ缶

＊8月11日(月)は、祝日ですが、通常営業しています。

夏におすすめの食事

- ・大豆製品、卵、鶏ささみ、カツオなど(タンパク質)
- ・豚肉・ウナギなど(ビタミン B1)
- ・乳製品、海藻類、豆類など(ミネラル)
- ・レモン、梅干し、酢など(クエン酸)



おおやまだデイサービスセンター鶴寿園

