

デイサービス



みゆき苑 便り



令和3年度 夏号

相談員大島のみゆき苑デイについてももっともつと伝えたい!

暑中お見舞い申し上げます!

ようやく梅雨が明けましたね。厳しい暑さが続いておりますが、皆さまはお元気でいらっしゃいますでしょうか?

マスク着用で顔の熱が溜まりやすくなっています。マスク内の換気や喉が渇く前の水分補給で熱中症対策をしましょう。

急な暑さに体調など崩されぬよう、お身体ご自愛ください。

イベントランチ

「8月さっぱり満腹メニュー」

皆様へのアンケートで決まる8月のリクエストメニューは【てんぷら盛り合わせ・雑穀米のいなりずしと冷やしうどん】さっぱりしつつ満腹になるメニューが一番人気でした!

おやつには夏祭りを演出した【みゆき苑限定ビール風ゼリー】見た目はビールそのもの。リンゴゼリーにメレンゲの泡で表現しました。



「ビール風ゼリー」



レク・リハビリ

今月の注目の体操と運動ゲームは「棒体操」と「アメアメ降れ降れ玉入れゲーム」です。

「棒体操」ではバランス感覚を鍛えられ、「玉入れゲーム」では上肢の筋力維持と投げる際足を踏ん張る為、転倒防止対策にもなっています。



コロナに負けない 自宅で簡単!お手軽体操!!

「体幹、胸郭可動域改善」体操

- ①浅く座り、軽く足を開く。
- ②頭、骨盤は動かさないように片手を上げて、ゆっくり体を横面に倒し体の側面を伸ばす。
- ③反対側も同様に行う。

ゆっくり深呼吸をしながら伸ばす!



みゆき苑夏祭り

新型コロナ感染対策を行いながら、安全で楽しい夏祭りを開催しました。炭坑節の音頭で皆様順番に御神輿を担ぎ、フロア内を盛り上げました。



射的や風鈴釣りの縁日をお楽しみいただき、締めにはオリンピックに因み射的の表彰式と手作り横断幕との記念撮影を行いました。

次回秋号は11月を予定しております。

気温が下がり血圧の数値が高くなりやすく、様々な感染症が流行する時期になります。事前に出来る予防策等を次回お伝えできればと思います。

次回号 予告

見学・体験受付中

デイサービスの過ごし方は?雰囲気はどうか?素朴な疑問にもお答えします。お気軽にご連絡ください。

047-461-3294

社会福祉法人 和習会

習志野台みゆき苑

- ☆特別養護老人ホーム
- ☆ショートステイ
- ☆デイサービス
- ☆居宅介護支援事業所

船橋市習志野台4-46-7