

7

月
のおもいで

七夕会

短冊に願いを込めて

7月7日は七夕。短冊に願い事を書いていただき笹に飾りました。皆さん思い思いの願い事を書かれていました。自分や家族の健康を願うものや、おいしいものが食べたいという願い事もありました。笹飾りも皆さんと一緒に制作し、とても素敵な飾りができました。

また、当日は、「七夕会」が開催しました。明石フィルハーモニーさんに来ていただきバイオリン2名・ヴィオラ・チェロの弦楽四重奏が行われました。曲目は、「アイネクライネナハトムジーク」「愛の挨拶」等のクラシックから「川の流れるように」「上を向いて歩こう」等の昔懐かしの曲、合わせて9

曲を演奏して下さり鑑賞しました。生演奏なんかなかなかなか聴けないからと楽しみにされ、鑑賞中も身体でリズムをとられたり、知っている曲は演奏に合わせて口ずさんだりされていました。しっとりとした七夕の日を過ごしていただけたのではないのでしょうか。

☆短冊飾りの由来

昔は和歌をしたためたものを笹に吊るして飾っていましたが、江戸時代に入ると学問や書を学ぶ人が、手習いの上達を願って短冊に願い事を書くようになったといわれています。



デイの日常

毎日楽しく過ごそう！

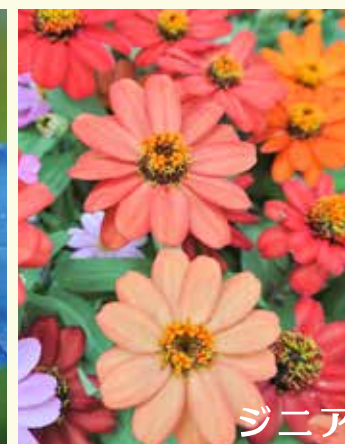
花が咲くのが楽しみ！

デイではお庭でお花を育てています。プランターに「あさがお」「ジニア」「日々草」「百日草」の種を6月頃にまき、毎日利用者さんが水をあげています。自宅でも園芸をされている方が多くいろいろ教えてもらいながら育てています。

あさがおの花が咲いたときには、「花が咲いてる！！」とみんなで喜びました。草花を育てるガーデニングは身体に良い影響をもたらすとされています。高齢者の認知症予防、さらには脳梗塞やうつ病、糖尿病をはじめとする生活習慣病にも効果が期待できるそうです。



あさがお



ジニア



日々草



百日草

☀️ デイ LIFE ~デイの日常をご紹介~

壁画づくり

夏といえば夏祭り！花火！ということで今月の壁画はお祭りをイメージして作成しました。夏祭りといえば想像できるものを皆さんと考え花火や提灯などのお声がけだったので、折り紙で作成しました。なかなか折り紙で折っていくのも難しかったですが、皆さんで分からないところは協力しながら完成させました。コロナが始まってから夏祭りも開催されなくなり寂しかったですが、今年は、夏祭りも少しずつ開催されているようでいつもの通りの夏を過ごせるかなと思っています。



2023 8 Aug.	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
		1 棒体操	2 ペットボトル起こし	3 棒体操	4 ペットボトル起こし	5 棒体操	6 ◀健康・リハ週間
	7 □ 腔	8	9 □ 腔	10	11	12	13
	壁飾り制作	壁飾り制作	お月見の壁画制作	お月見の壁画制作	お月見の壁画制作	趣味活動の日	◀創作活動週間
	14 散 髪	15	16 散 髪	17	18 □ 腔	19 散 髪	20
★ 今月のイベント	心も綺麗に!書レク	ハンドマッサージ	心も綺麗に!書レク	にこにこ体操	にこにこ体操	ハンドマッサージ	◀整う週間
その他予定	21 詩 吟 □ 腔	22	23 □ 腔	24	25	26 夏祭り★	27
毎 日 機能訓練指導員 によるリハビリ	詩吟の会	脳トレレク	脳トレレク	脳トレクイズ	脳トレクイズ	夏祭りレク	◀脳トレ週間
木 室内レク 土 カラオケ	28 ペットボトル体操	29 棒体操	30 ペットボトル体操	31 棒体操			◀健康・リハ週間

豆ちしき

8月31日は野菜の日。野菜の日は、1983年に全国青果物商業協同組合連合会など9団体が「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という想いで「8(や)」「3(さ)」「1(い)」の語呂合わせから制定された記念日です。食事はサラダから食べると身体に良いと言われています。野菜に含まれる食物繊維には、血糖値の急激な上昇を抑える働きがあるそうです。血糖値が急上昇すると太りやすくなったり、糖尿病などの生活習慣病になりやすくなりますので、最初に野菜から食べることをお勧めします。



8月

お誕生日
おめでとうございます！

植戸様 岡本様 青木様 菊地弘様



ご愛読頂いているみなさまへ

本格的に暑くなり、熱帯夜でなかなか寝つけない、何度も目が覚めてしまうという方も多いのではないのでしょうか？室温26～28℃が心地よく眠れる環境だと言われています。大切なのはエアコンを入れるタイミング。寝るタイミング

でエアコンをつけても、なかなか室温が下がりにくいです。寝室に入る30分前にエアコンをONにし、熱の溜りやすい天井に風をあてておくのが、涼しい睡眠環境をつくるコツですのでお試しください。

ゆうあいえん
友愛園 デイサービスセンター
 ☎ 078-934-5028

受付時間
 月～土 8:30～17:30

✉ info@yu-ai.or.jp
 〒674-0051 明石市大久保町大窪2603-550
 ➡ 施設見学随時受付中！



www.yu-ai.or.jp

デイ
だ
よ
り



8
2023

友愛園 デイサービスセンター 情報紙

行事のお知らせ

8/26 夏祭りレク。お楽しみに！

Photo Location：加古川市

NO.
217