

# 8月 やすらぎだより

令和6年8月号

梅雨があけ、夏がやってきました。外ではセミの声が鳴り響き夏の訪れを感じさせます。暑いと食欲も落ちやすく、調理の簡単なものばかりで食事を済ませる傾向にあると思われます。ぜひこの夏こそ、テイサービスで栄養バランスの摂れたお食事で体力を維持していきましょう。また、気温が高い日が続きますので、水分補給を心がけ、熱中症には十分に注意して暑い夏を乗り切りましょう！

## 道の駅 むげ川に行ってきました！



外出しクリエーションで「道の駅むげ川」に行きました。武芸川を眺めながら、美味しいスイーツを召し上がられました。同じテーブルの方とお話をして楽しい時間となりました！



## ～避難訓練を実施しました～

地震による厨房からの出火を想定した避難訓練を実施しました。みなさん真剣に取り組まれました。



## 8月の行事予定

やすらぎ夏まつり  
●8月5(月)、6日(火)、9日(金)  
音楽療法  
●日時未定(お楽しみに！)

### ～送迎に関するお願い～

ご利用者様及びご家族様の用事等により送迎時間の変更を希望される場合は、事前にやすらぎまでご連絡いただきますようお願いいたします。  
※他の利用者様との兼ね合いでご希望に添えない場合もございますのであらかじめご了承のほどお願いいたします。

## ～7月の作品作りの風景～

### カレンダーづくり

### 壁面づくり



ひまわり畑の壁面づくりの様子  
完成が楽しみです

～金魚の壁面づくりの様子～  
夏の風物詩、素敵です！

## 今月のリハビリ 体幹の訓練

体幹訓練では両足を一緒に持ち上げて座った状態でも腹筋を鍛えています。体幹を強化することで腰痛予防とふらつき防止に効果があります。負荷の高い訓練ですが皆さん熱心に取り組まれています。



訓練風景を動画で見れます！



7月は「あさがお」、8月は「ひまわり」がテーマのカレンダーを作成しました。夏らしい素敵なカレンダーができました。

社会福祉法人  
山縣市社会福祉協議会山縣市社協  
テイサービスセンターやすらぎ  
〒501-2259 山縣市岩佐 1177-1  
☎ (0581) 52-2800  
FAX (0581) 52-2937