

青柳園デイサービスセンターだより



令和4年8月



8月になり目がくらむような暑さが続いていますね。
大量に汗をかいて体力を消耗しやすかったり、冷房での冷えすぎや室内外の温度差でも体調を崩しやすくなります。
冷たいものの摂りすぎや部屋の冷やしすぎに注意をして、
水分補給をこまめにし、バランスの良い食事・睡眠をとって、
夏を乗り切れるように生活に気をつけていきましょう。

【 8月の予定 】

1日(月)~5日(金) 体重測定

22日(月)~26日(金) 納涼祭

お誕生日を迎える方

8月は 0人です。



7月には七夕がありましたね。
みんなで七夕飾りを作って
短冊に願い事を書いて
とても楽しかったですね。
皆の願い事が叶うことを
スタッフ一同祈っています♪

