

畑とお庭情報

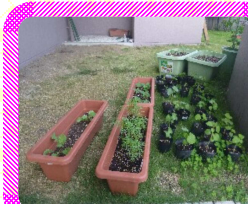


小さい、小さい
二十日大根を収穫(笑)

プチトマトは
順調に成長中♪



オクラ、ひまわり、
コスモスもいますよ。



さつま芋の苗を植えました！
大きく実のってね！

お知らせ

☆ウエス募集しています。
いらなくなった服、布がありましたら寄付して頂けると助かります。

☆8/2(土)『なごみ夏祭り』の
為デイサービスがお休み
となります。夏祭り参加の方
は申し込みが7/4(金)までとなっ
ています。ご家族同伴での参
加となりますのでご了承さ
い。デイサービスは別日変更
してご利用いただけます。

☆ショートステイは9月の予約
承っています。

折り紙教室 やりました！

形になると嬉しいね！

がんばって折ったよ♪



何が出来るかワクワクするね！



指先を使って頭の体操！！



負けられない戦いがある！

手がみる伸びる！

足も伸びる！

白熱 風船バレー

熱い戦いを繰り広げる！！



みなさんこんにちは！
暑い日が増えてきましたが皆さん
しっかり眠られていますか？
ご飯はおいしく食べられていますか？
夏を元気に乗りきる為に今の内
から体力をつけていきましょう！！
なごみでは色々な体操や
楽しいイベントが目白押し！
休んだら損ですよ♪
今月も休まずなごみに
来て下さいね。



夏を元気に過ごそう！！

①こまめに 水分補給

汗をかくなどの水分不足になりやすい時期です。冷たい飲み物を一度に飲まず、こまめに水分補給をしましょう。

②室温を 調整する

外気との温度差を5℃以内にするのがバランスのよい体温調節につながります。

③睡眠を よくとる

熱帯夜はなかなか寝付けませんが冷房を朝までかけて寝ると身体を冷やすぎてしまいます。タイマーや扇風機を利用しましょう。

④身体を 動かそう！

外に出ると暑くて..という方が多く、運動量が減ってしまいます。こんな時こそ適度な運動がぐっすりとした眠りにつながります。

夏バテ予防の食べ物は？

- ・お肉、魚、ウナギなどのタンパク質
- ・生姜、山芋などの食欲増進食！
- ・海藻、きのこ、レバー、玄米などのビタミンCやビタミンB1
- ・にら、にんにく、らっきょうなどの疲労回復食！

なごみつくすにゆーす

7月号

お小遣い
孫にもらって
倍返し

422-8046 駿河区中島2580-1 TEL 286-2626 営業日 月曜～土曜(祝日営業)
メールアドレス nagomi.day@mild.ocn.ne.jp ホームページ『静岡和洋福祉会』で検索してください。