

めくもいだよ!

令和2年 6月号



最重要ゾーン

ココが重要!
早めに対策を行い、生活習慣を改善することで予防や回復が期待できます!

身体能力
健康
フレイル
要介護

悪化
改善

健康寿命
平均寿命と健康寿命の差

伸ばしたい!
縮めたい!

コロナウイルス、どうなっていくのでしょうか?
ウイルスはもちろん心配ですが、家に閉じこもり、動かなくなるのも心配です。頭や体の動きが低下していき、フレイル(虚弱)が進んでいってしまいます。
〇歩く事や身の回りの事が行いにくくなった
〇疲れやすくなった
こんな症状はありませんか?
今できる予防をしていきましょう😊

6月の行事食メニュー

10日(水) 郷土料理(千葉県)
20日(土) 選択メニューの日
「お好み焼き風卵焼きor牛肉のごまだれかけ」
30日(火) コーヒー・紅茶の日 & フッキー

5月の行事食メニューの紹介

5/10 郷土料理(福岡県)
お菓子の移動販売日
15日(月)・16日(火)・17日(水)

「千葉」と言えば?

お買い物上限額 ¥1,000円

6月レクリエーション予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	壁画作り		口腔ケアのお話		脳トレ	
7	8	9	10	11	12	13
脳トレ	ドライブ			お楽しみ	消防訓練	カレンダー
14	15	16	17	18	19	20
7月のカレンダー作り			クラフト			
21	22	23	24	25	26	27
クラフト	体操レク		個別レク			
28	29	30				
個別レク			現在、新型コロナウイルス感染症の影響によりボランティア様の来所を休止しています。終息次第計画しておりますので、お楽しみに😊			

※予定は諸事情により変更することがあります。ご了承ください。
当施設にはAED(自動体外式除細動器)が常備設置されています

<お知らせ>
利用日に休まれた方。追加変更出来ますので、職員又はケアマネジャーにご連絡ください。
また、利用日の曜日変更も可能です。お気軽にお尋ね下さい😊

5月5日は!

5月の様子

体操

端午の節句ご飯😊
そしてお風呂には菖蒲が登場👉

毎年恒例! いよいよお盆でした😊

今日も元気に1・2・1・2~😊

クラフト

何が出来るかな?

レクリエーション

何と読むでしょ〜か?!

青椒 南瓜 胡瓜 蕪 蕎麦

♪食事とおやつの時間も楽しみ♪

小物入れの完成♡

♪腕を振って足をあげて♪

お菓子販売

6月特別イベント

焼肉会~開催決定😊
スタミナつけてコロナに負けるな😊

<日程>
👉16日(火)
👉17日(水)
👉19日(金)

お楽しみに♡

【めくもりの郷でのコロナウイルス対策】

施設内の消毒 定期的な換気 手洗い・うがい

職員出勤時検温 マスクの着用

皆様が安心してご利用いただけますよう、ご理解・ご協力をお願い致します😊