



めくもいだよい

令和5年7月号

リハビリの一環として、利用者様が紙折りをしておこなっています



蒸し暑い夏がやってきました。夏に入るにあたって楽しく乗り切るには健康が一番です！
 そのためには、熱中症・脱水・夏風邪等々と注意しなければいけない事があります。
 めくもいの郷では水分補給、エアコン、扇風機での温度管理をしています。
 自宅でできる対策として、外へ出るときは帽子をかぶる、こまめな水分補給、エアコンをつけて体調管理を…そして規則正しい生活をして十分な体力確保です！！
 これからの7、8月を元気よく満喫していきましょう！！

6月行事食メニューのご紹介



7月の行事食メニュー

- 7日(金)七夕行事食「彩ぞうめん」
- 10日(月) 郷土料理の日
今月は「京都府」
- 17日(月)～20日(木) 「めくも리카フェ」
- 20日(水) 選択メニューの日
「麻婆豆腐 or 白身魚のピカタ」
- 29日(土)土用の丑の日行事食
「うなぎ丼」
- 31日(月) コーヒー・紅茶の日

6/10(土) 秋田県郷土料理
お菓子の移動販売
 7/13日(木).14日(金).15日(土)16日(日)

日	月	火	水	木	金	土
社会参加は 天候の為変更になることがあります 現在感染症の影響により ボランティア様の来所休止しています						1 脳トレ
2 七夕作り	3	4	5	6 脳トレ or 塗り絵	7	8 ビデオ鑑賞
9 かるた取り	10 カラオケ	11	12	13 8月 カレンダー作り	14	15
16 カレンダー作り	17 めくも리카フェ	18	19	20	21 クラフト	22
23 トランプ	24 クラフト or 脳トレ or ビデオ鑑賞	25	26	27	28 ドミノ/倒し	29 壁画作り
30 壁画作り	31	AED 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 ケマネジャーにご連絡ください♪

