



雨のしずくに紫陽花が美しく映える季節となりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。
6月は梅雨に入り、ジメジメとした日が続きます。この時期、特に気をつけたいのが「こまめな水分補給」です。室内でも気がつかないうちに汗をかき、脱水症を起こしやすくなります。「喉が渇く前に飲む」を意識して、お茶やスポーツドリンクなどを意識的に口にしよう心がけましょう。またどんよりした天気でも気温や湿度が高い日は、無理せずエアコンを活用し、涼しく過ごしましょう。
今月も楽しいレクリエーションで、梅雨のジメジメを吹き飛ばせるように考えています。
お楽しみに！

衣類や持ち物についての、お願い

入れ間違いや紛失を防ぐため
お名前をご記入いただけるよう
よろしくお願い致します。



来月の行事予定

※新型コロナウイルス感染症予防の為、内容が変更・中止になる場合もあります。予めご了承下さい。

老人保健施設向陽

☆令和8年 7月 レクリエーション・行事カレンダー☆

日曜日 Sunday	月曜日 Monday	火曜日 Tuesday	水曜日 Wednesday	木曜日 Thursday	金曜日 Friday	土曜日 Saturday
			1 ゴルフで「 」ゲーム	2 カラオケ	3 お手玉ゲーム	4 カラオケ
5 デイケア お休み	6 進行プログラム	7 ちぎり絵	8 ちぎり絵	9 ちぎり絵	10 うちわde 玉入れ	11 カラオケ
12 デイケア お休み	13 フラワー アレンジ	14 フラワー アレンジ	15 カラオケ	16 お手玉 投げゲーム	17 新聞マキマキ ゲーム	18 カラオケ
19 デイケア お休み	20 3B体操	21 ピンポン ゲーム	22 うちわde 玉入れ	23 ゴボウ先生 の体操	24 ゴルフで「 」ゲーム	25 カラオケ
26 デイケア お休み	27 お誕生日会	28 バスケット ボール	29 ポイポイ ゲーム	30 輪投げ ゲーム	31 お手玉 投げゲーム	