

でいけあ一瓦版



vol.250

介護老人保健施設エスペランサ

発行日 令和5・6月



各地から梅雨入りの報せが届く時季になりました。どんよりした梅雨空が続くと何をするにも億劫になりがちですが、適度に身体を動かして食事や睡眠をしっかりと摂っていきましょう。健康的に過ごすためには、日ごろの積み重ねが大切です。人間の筋肉はどれだけ年齢を重ねても鍛えた分だけ発達させることができるそうです。毎日の活動に工夫を加えてみて、元気に過ごしましょうね。熱中症予防にも気を配って、水分を忘れずに摂りましょう。



6月の壁紙

テーマ：紫陽花



5月のレクリエーションです！！

皆で協力し合い、上肢・下肢筋力をしっかりと動かしました。

レクリエーション：風船バレー・ボール送り
明日天気になぁ〜れ



リハビリテーション科からデイケアに異動になりました藤原浩二です。みなさまとこれからも楽しく、仲良く過ごしていきたいです。よろしくお願いします。

『感染症法上の位置づけ変更後の当施設における感染対策などについて』のお知らせを配布しております。連絡帳の中にありますので、御一読下さいますよう、よろしくお願い致します。



庭で玉ねぎの収穫をしました。

