



## 日常の風景

7月中のお写真を一挙公開！



## 7月の行事報告

### ヤマサ蒲鉾

#### 蓮の花苑ドライブ（7月1日～）

ゆめさきでは初めての試みでしたが、午前中の時間を使って『ヤマサ蒲鉾 蓮の花苑』へ蓮の花観賞に行ってきました。普段の外出行事は、午後から実施していましたが、蓮の花は午前中に萎んでしまう事を伺い、午前中の実施となりました。蓮の花のすぐそばまで近づく事が出来、貴重な時間となりました。天候にも恵まれ、希望された全ての利用者様をお連れすることが出来ました。



※※※※※※お知らせ※※※※※※※※  
8月5日(金)、8日(月)、9日(火)の3日間  
インターンシップ(職業体験)の受け入れを行います。  
短い期間となりますが、皆様、宜しくお願い致します。

## 理学療法士より ～熱中症予防と筋トレ～

今年は早い時期から気温が高く夏が続いていますが皆様いかがお過ごしでしょうか。新型コロナでマスクをしたままだと熱中症になりやすくなっています。

熱中症予防には・・・

- 1.水分補給**：水分は体から常に失われています。一度にたくさん飲むのではなく、こまめに補給しましょう。
- 2.バランスの良い食事**：食事は栄養補給だけでなく食事そのものに水分が含まれているほか、エネルギーに変換される際に水分が生じます。また血液中のミネラルも整えてくれます。
- 3.質の良い睡眠**：夜間の気温が25℃を超えると熱帯夜と言われ寝苦しくなります。眠りにつくには日中に高かった体温を一旦冷ます必要があります。エアコンを使用して短い時間でも一度はぐっすり眠ることが体調を整え、体力を回復させます。補足として体の中で最も多くの水分を蓄えているのが「筋肉」です。外出制限で運動不足になっていると筋肉が落ち、熱中症になりやすくなっています。前回、高齢者に効果的な筋トレとして下半身を中心とした筋トレを紹介しました。下半身の筋肉が体の中で大きな筋肉で鍛えやすいのでご自宅でも運動を行って下さい。



# 8月の行事予定

デイサービスセンターゆめさき

## 盆踊り（8月29日）

夏の終わりの一大イベント『盆踊り大会』を開催します。縁日を模して昔懐かし射的に、魚釣り、千本引き等さまざまなお楽しみ企画をご用意しています。楽しみながら全ての出店を是非回って下さいね。勿論最後は盆踊りもありますので皆様、練習しておいてくださいね。



※昨年度の様子

## オンライン企画（8月9日、8月19日、8月30日、9月2日）

**8月9日（火）10：30～11：15** 高知県高知市『桂浜』からお散歩と体操

**8月19日（金）14：00～15：00** 東京都千代田区『靖国神社』参拝、見学

**8月30日（火）14：15～15：00** zoomを使った対面式での音楽レクリエーション

**9月2日（金）14：00～14：40** 東京都目黒区『美空ひばり記念館』記念館見学、メモリアル映像鑑賞  
各地のツアーではコロナ禍で外出を控えておられる皆様に観光気分を味わって頂きます。30日の音楽レクリエーションは、童謡、唱歌、昭和の流行歌、演歌、民謡、シャンソンなど懐かしく一緒に歌える曲を生伴奏で楽しみましょう！！9月2日には昭和の歌姫「美空ひばり」さんの記念館見学です。名曲「川の流れのように」を全員で歌う企画もありますので楽しみに！詳しい内容が書かれたチラシもございます。ご興味を持たれた方は是非職員まで！！

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6
					『ラフ農園』来所 壁飾り作り	
7	8	9	10	11	12	13
	『しめじ』来所	オンライン朝散歩 『マルシェ』来所 ピザパーティー	音楽の日		『ラフ農園』来所	
14	15	16	17	18	19	20
	お花の日		選べるおかずの日	選べるおかずの日	『ラフ農園』来所 オンラインツアー お誕生日会	料理の日
21	22	23	24	25	26	27
	理美容実施日	理美容実施日 『マルシェ』来所		『しめじ』来所 カラオケの日	ご当地グルメ 高知県 『ラフ農園』来所	
28	29	30	31	9/1	9/2	9/3
	盆踊り	オンライン音楽レク 『リリムジカ』さん			『ラフ農園』来所 オンラインツアー	