

シルバーケア 揖保川 デイケア便り

9月

【発刊】介護老人保健施設シルバーケア揖保川
〒671-1688 たつの市揖保川町半田 703-1

TEL (0791)72-6260

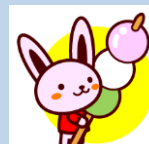
FAX (0791)72-6360

【発刊日】2025年9月10日

立秋とは名ばかりに、まだまだ暑い日が続いています。
そんな中でも、ふと目に映る赤とんぼに季節の移り変わりも感じます。
厳しい残暑ももう一息！体調にくれぐれも気をつけながら、
みなさんと一緒に楽しい時間を過ごせたらと思います。



納涼祭



8月20日、21日に納涼祭を行いました。

昼食は屋台風にし、たこ焼き、焼きそば、焼き鳥、アメリカンドッグ、おやつにはドーナツやたい焼きなど好きな物を選んで食べられました。

的当てや魚釣りゲームも行いました。

昔の夏祭りを思い出して「懐かしいなあ」と言われ、みなさん楽しそうにゲームをされていました。



リハビリスタッフより

日中の暑さはまだまだ厳しいですが、徐々に気温も下がってくるので夏の間に鈍った身体を整えていきましょう。まずはウォーキング・筋力トレーニング・ストレッチなど軽い運動から始めて少しずつ身体を慣らしていくことが大切です。頻度は週に2～3回が一般的な目安です。無理なく「継続」して取り組んで下さい。

お知らせ 9月敬老会の様子は次号でお知らせします。

