

今年も もう何度も
台風接近のニュースが届きますね
いよいよ8月 暑さも本番
子供たちの夏休みの声も
とてもはずんで聞こえてきます
この前から 寿楽に 新しい友達？が
仲間入りしました
リーンリーンと涼しげな音色をとどけてくれる
鈴虫くんたちです 時にはうるさいほどの大合唱で・・・
寿楽は 本日も にぎやかに過ぎていきます・・・



8月の予定

- 誕生会
- お盆

例年にもまして
今年の暑さは
身にこたえてきます
冷房の中にも
熱中症には
注意が必要とのこと
水分摂取に気をつけるのはもちろんですが
寝不足も大きな要因のひとつだから 栄養をとり 規則正しい生活を心がけましょう！！

夏バテ対策をしましょう

～規則正しい生活を送ろう～

- ①水分補給 ②温度調整 ③食事 ④十分な睡眠

～夏バテ予防に効果的な食べ物～

- たんぱく質が豊富な食品 ●ビタミンB1・B2が豊富な食品



ちょっとひとこと 相田みつを

しあわせは
いつも
じぶんの
こころがきめる



お誕生日おめでとうございます



にぎやかにすごしていると
あっという間に一日の終わりを迎えます
入居者の皆様が退屈に時間を過ごすことがなければ
うれしいのですが・・・

80歳を過ぎれば 程度の差はあれ 誰しも
認知症を発するといわれます。
忘れたいこと 忘れてしまいたいこと 忘れられないことetc...
本当は忘れたくはない けれど
忘れるということも
一生を送る中では 必要なことかもしれません
自分のいる場所、時、果てには自分をも忘れてしまう
哀しいことですが それもまた 人生なんですよ
まずは 温かな目 手心で接しましょう
そして ほんのひとときでも 皆様の笑顔を見ることができたら
それが 私達には大きな大きな喜びです

今月のつばやき

