



夏至も過ぎ 夏が来た！

梅雨の合間の蒸し暑さに ここぞとばかりの蝉の声
梅雨明けの声はもう少し先？のようですが 今年も暑い夏が来た！
昨今の話題はなんといっても 東京リビック・パリリビックのこと?!
開会式に始まり 様々な競技や各国の選手の活躍など
ぜひともテレビ観戦といきたいところですが さてさてどうなることでしょう
一月後 世の中盛り上がっているかな？

一面会について

ご利用者のワクチン接種もひとまず終わり
県内の感染も落ち着きつつありますので
ご家族の皆様との面会の制限を少し
緩和したいと思います

- 消毒 マスク着用は必須です
- 玄関内で10分に限りさせていただきます
- できるだけ事前にご連絡下さい
まだまだご迷惑をおかけいたします
よろしくお願い致します

お知らせとお願い

8月1日付で
後期高齢者医療被保険者証及び
介護保険負担割合証が更新されます
新証が届きましたら ご連絡及び
ご持参をお願い致します



★ ☆皆様の願い事 かないますように☆ ★

今月のつづやき

～ 睡眠 ～

人生においての重大事項といえば まずは食べる事
さらに同様に大切な事となるのは そう眠る事 睡眠をとる事
若い時 元気で働いている時は それこそ枕に頭をつけたとたん
あっという間に眠っていたものでした・・・なのに
歳を重ねるとなかなか眠れないものですね
同様に 目がさえて眠れない
眠ってもすぐに目が覚めてしまう等
睡眠に関して様々な悩みを抱えていらっしゃる方も多いと聞きます
眠剤を使用したり 寝具を変えたり 音楽をかけたりと
色々工夫もされていることでしょう
そんな時に聞いたとある人の言葉

「笑って眠るといいよ 顔の筋肉を微笑みの表情にすると
ふっと楽になるから その状態で楽しいことでも考えていたら
自然に眠れるから 今晚試してみては？」

♪ 眠れない夜と雨の日には～♪ 私も時々試しています



行事予定



- ★ 七夕
- ★ 誕生日会
- ★ 避難訓練