



フレンズ便り



2026年8月号
フレンズケアセンター
リハビリコース
(連絡先) 世田谷区下馬2-21-11
☎ 3422-7211

令和8年、気象庁は気温が40度以上の日の名称を【酷暑日】に決定しました。40度以上の極端な高温は珍しい現象では無くなりつつあり「想定すべきリスク」として扱う必要が出てきます。熱中症、脱水症を防ぐために、水分摂取の声掛けをして、こまめに飲水して頂き、室内温度の調整等、フレンズで十分配慮して参りますが、ご自宅でも注意して頂ければと思います。

また体力維持の為に、軽い体操で血液の循環を良くする、3度のお食事をする、十分な睡眠をとるなど、いつもの生活を維持して夏バテにならないようにしていきましょう。

熱中症予防と対策



こまめな水分補給



直射日光を避けよう



エアコン・扇風機を活用



暑くなったら冷やす



適度な運動



十分な睡眠と食事

7/2 世田谷パブリックシアターより移動劇場来て【お江戸でチャチャチャ】鑑賞しました。保育園児と一緒に劇に感動したり、笑ったり、故郷を歌ったり、楽しい時間を過ごしました。

世田谷パブリックシアターホーム公演



おともだち保育園より、園児たちが自分たちで制作した七夕飾りをプレゼントしてくれました。

☆皆様の願い事☆

- ・元気で明るくいつまでも続く様に...
- ・すこやかに、すこやかに... ・元気が一番！
- ・世界の人、皆、幸せでありますように... ・百歳まで生きるぞ！！
- ・頭がボケないようにしてください
- ・皆といつまでもフレンズに通えますように...



日程: 17日(月) 18日(火) 場所: フレンズケアセン

フレンズ盆踊り大会を行います



お知らせ

※11日(火)は祝日(山の日)ですが、営業しますので、お間違えの無いようお願いいたします。
※訪問理美容は8月28日(金)、29日(土)となります。
ご利用の方は職員にお知らせください。



◆マスクについて◆

高齢者施設においては、マスクの着用が推奨されていますが、特に夏季期間中については、ご負担の無い範囲でお願い致します。

なお、風邪症状のある方はこの限りではありません



8/24は語呂合わせで歯ブラシの日だそうです。歯ブラシは一月を目安に交換すると良いそうです。

《口腔ケアは大切》口腔機能が低下すると、食べられる物の種類が制限されてしまい、免疫力が低下して病気にかかりやすくなってしまいます。また、口の動きが悪くなると会話が難しくなってしまいます。口腔ケアで、健康な毎日を過ごしましょう！



8月は下記の日程でお誕生会をいたします。おめでとうございます

7日(金) 大平さん・佐室(有)さん
26日(水) 伊藤さん・坂田(富)さん

15日(土) 澤本さん
31日(月) 浅見さん・市橋さん

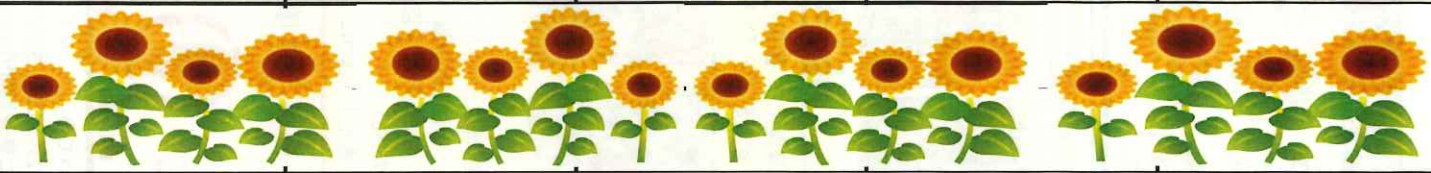


※都合により変更になる場合もあります



令和8年8月予定表



日	月	火	水	木	金	土	
						1	
	午前 午後					体操・発声・パワリハ 書道(希望者)・レク	
2		3	4	5	6	7	8
	午前 午後	体操・発声・パワリハ レクリエーション	☆体操・発声・パワリハ 書道(希望者)・レク	体操・発声・パワリハ 小松さんの音楽会	体操・発声・パワリハ レクリエーション	☆体操・発声・パワリハ レク・誕生会 	体操・発声・パワリハ レクリエーション
9		10	11	12	13	14	15
	午前 午後	体操・発声・パワリハ 書道(希望者)・レク	レクリエーション フラワーアレンジメント(希望者)・レクリエーション	体操・発声・パワリハ 小松さんの音楽会	体操・発声・パワリハ レクリエーション	体操・発声・パワリハ レクリエーション	体操・発声・パワリハ レク・誕生会 
16		17	18	19	20	21	22
	午前 午後	体操・発声・パワリハ 盆踊り 	体操・発声・パワリハ 盆踊り 	体操・発声・パワリハ 小松さんの音楽会	体操・発声・パワリハ レクリエーション	☆体操・発声・パワリハ 書道(希望者)・レク	体操・発声・パワリハ レクリエーション
23/30		24/31	25	26	27	28	29
	午前 午後	体操・発声・パワリハ 24日 レクリエーション 31日 レク 誕生会 	☆体操・発声・パワリハ レクリエーション	体操・発声・パワリハ 小松さんの音楽会・誕生会 	体操・発声・パワリハ 書道(希望者)・レク	訪問理美容 体操・発声・パワリハ フラワーアレンジメント(希望者)・レクリエーション	訪問理美容 体操・発声・パワリハ レクリエーション

※☆体操印の所は理学療法士による体操を実施致します。

※手芸・フラワーアレンジメント(2000円)・書道(200円)費用がかかります。

※都合によりプログラムの変更やパワーリハビリが中止になる場合がございます。