

7月のデイ・ホーム上馬

7月は、8日にバターチキンカレーを作り
19日にポテトサラダ&みかんゼリー
を作りお昼やおやつに美味しく食べました。



フラワーアレンジメント



ドライバー 西原 悟の歌えばウキウキ

珍しい楽器と一緒に演奏したりしながら
楽しい時間になりました



おともだち保育園の園児たちから
七夕飾りと歌やダンスのプレゼント
をいただきました



韓国楽器を演奏“ソヘグム”

優しい音色の演奏で、皆さん感激していました。



令和6年8月 活動予定表 デイ・ホーム上馬(5430-8050)



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
午前	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>8月 <誕生日の予定></p> <p>14日 ()さん、()さん 15日 ()さん、()さん、()さん 21日 ()さん 26日 ()さん、()さん</p> </div>			お好みプログラム	お好みプログラム	お好みプログラム
午後				お好みプログラム	コーラス	お好みプログラム
				体操	体操	体操
4	5	6	7	8	9	10
午前	お好みプログラム	お好みプログラム	フェイシャルマッサージ お好みプログラム	お好みプログラム	お好みプログラム	お好みプログラム
午後	コーラス	お好みプログラム	お好みプログラム	コーラス	お好みプログラム	お好みプログラム
	体操	体操	体操	体操	体操	体操
11	12	13	14	15	16	17
午前	美容サービス お好みプログラム	美容サービス お好みプログラム	美容サービス お好みプログラム	お好みプログラム	お好みプログラム	お好みプログラム
午後	お好みプログラム	お好みプログラム	コーラス	お好みプログラム	お好みプログラム	お好みプログラム
	体操	体操	体操・誕生会	体操・誕生会	体操	体操
18	19	20	21	22	23	24
午前	お好みプログラム	お好みプログラム	お好みプログラム	お好みプログラム		
午後	お好みプログラム	コーラス	フラワーアレンジメント お好みプログラム	フラワーアレンジメント お好みプログラム		
	体操	体操	体操・誕生会	体操		
25	26	27	28	29	30	
午前	お好みプログラム	お好みプログラム	お好みプログラム	お好みプログラム	お好みプログラム	お好みプログラム
午後	ドライバー西原悟 と歌えぼウキウキ	お好みプログラム	お好みプログラム	お好みプログラム	フラワーアレンジメント お好みプログラム	お好みプログラム
	体操・誕生会	体操	体操	体操	体操	体操

上馬ニュース

毎日、暑い日が続いていますが熱中症対策をしていますか？

油断しがちな

入浴時や就寝中にも体の水分は失われていき、気づかぬうちに熱中症にかかることがあります。入浴前後に十分な水分補給をしたり、寝るときは枕元に飲料を置きましょう。

8月・お誕生日の方です、おめでとうございます

- | | | | |
|-----|------------|-----|------------|
| ○さん | 昭和12年8月15日 | ○さん | 昭和12年8月15日 |
| ○さん | 昭和12年8月17日 | ○さん | 昭和10年8月23日 |
| ○さん | 昭和14年8月27日 | ○さん | 昭和12年8月28日 |

今月のアロマテラピーは、お休みになります。9月から再開いたします。
アロマテラピーは、血流循環を良くする効果があり、浮腫などに有効とされています。