



7月 フレンズ便り



2024年7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

7月23日【日本最高気温の日】

2018(平成30年)年の23日埼玉県熊谷市で41.1℃の気温を観測したことから制定されました。気温30℃以上の日は**真夏日**、35℃以上の日は**猛暑日**、40℃以上の日は**酷暑日**とされています

★暑さに負けない体づくりを★

室温が28℃以上になると、熱中症になりやすくなります。クーラーを使って涼しくして、栄養バランスの良い食事をこころがけ、十分な睡眠をとりましょう。

★水分補給をするタイミング★起床時、食事中、運動時、外出の前後、入浴の前後、就寝前、トイレの前後...等、喉が渴いたと感じる前に、こまめに水分をとりましょう



5/30(木)

世田谷パブリックシアターより移動劇場が来ていただきました！



皆様に感想を尋ねるとお劇を見れるなんて嬉しい...昔は好きで良く観に行ってたのよ～！一緒に歌を歌って懐かしくて楽しかった～！子供達と一緒に観れて、喜んでる姿が見れて微笑ましかったです～！さすが劇団の人は上手ねー！等、喜びの声を頂きました。

お風呂が新しくなりました

フレンズケアセンターの自慢の一つである『木のお風呂』を新しくしました。

材質は『青森ヒバ』です。『青森ヒバ』は香木とも言われるほど香りにすぐれた木です。その香りは緊張を和らげ、落ち着きを与えるアロマ・リラクゼーション効果があります。ケアセンターでのリラックスできる、ひと時をお楽しみください。



休憩時間等を使いコツコツ折り紙でアジサイのお花を作り素敵な作品を仕上げていきました。



おしらせ

17日(月)は祝日ですが、営業しますので、お間違えの無いようお願いいたします。

7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。

4日(木) さん

※都合により変更になる場合もあります



		日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5	6
	午前		体操・発声・パワリハ	★体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	★体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ
	午後		レクリエーション	レクリエーション	小松さんの音楽会	レク・誕生会 	ララ保育園 園児と七タ 交流会	書道(希望者)・レク
7			8	9	10	11	12	13
	午前		体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ
	午後		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	小松さんの音楽会	書道(希望者)・レク	レクリエーション	レクリエーション
14			15	16	17	18	19	20
	午前		体操・発声・パワリハ	★体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	★体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ
	午後		レクリエーション	レクリエーション	小松さんの音楽会	レクリエーション	書道(希望者)・レク	レクリエーション
21			22	23	24	25	26	27
	午前		体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ
	午後		レクリエーション	書道(希望者)・レク	小松さんの音楽会	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	レクリエーション
28			29	30	31			
	午前		体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ			
	午後		書道(希望者)・レク	レクリエーション	小松さんの音楽会			

※★体操印の所は理学療法士による体操を実施します。

※手工芸・フラワーアレンジ・書道活動については費用がかかります。

※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。