

# 旭ヶ丘好意の庭 デイサービス通信



『楽しみながら 元気に』 2020年6月号



連日のニュースでお騒がせの新型コロナウイルスは4月から発令されていた緊急事態宣言がやっと5月末にて解除となりましたね(≧▽≦) まだまだ油断は出来ない日々ではありますが少しばかり晴れた気持ちになれたのではないのでしょうか>(\*^\_^\*) 今後も引き続き密集・密閉・密接を避け、手洗い・うがいを心がけて、皆さんで明るく元気に活動しましょう(\*^\_^\*)★

## 6月の予定

☆体力チェック☆

1日(月)～随時実施します!

★ 手作りおやつ ★

『水ようかん』



16日(火), 17日(水), 18日(木)

☆各ボランティア☆

♪ハーモニカ♪



※6月は休止です

◇折り紙教室◇

26日(金)



☕喫茶⇒毎金曜日

その他は未定です



## 梅雨といえば…。

紫陽花など季節の花が綺麗に咲きますね

☆そんな6月は各地で梅雨入りが発表されますが、梅雨の季節になると体調を崩しやすくなるとも言われています。湿気が多くなり皮膚からの発汗が上手く出来ず、水分や熱が体内にこもってしまうことから、身体のだるさや疲労感を引きおこすと言われています。

この時期による体調不良を『**気象病**』と言います。

**症状**…頭痛・むくみ・自律神経の乱れ

**改善方法**…ストレッチやマッサージによる血行促進

塩分を取り過ぎない・適度な日光浴・睡眠

## 『引き続きコロナウイルス対策を…』

手洗い・うがい・マスク着用・消毒をしましょう。



## ☆5月の様子☆



皆さんの日々の活動の様子を掲載します(^\_^)☆



社会福祉法人 日本コイノニア福祉会  
旭ヶ丘好意の庭デイサービスセンター

〒582-0026 大阪府柏原市旭ヶ丘 3-2-3

Tel 072-976-5100 fax:072-976-0016

