

# 平盛だより

2024年8月号

基本理念：  
共感と信頼

発行所：社会福祉法人 不動園  
平盛デイサービスセンター  
京都府宇治市大久保町平盛91-3  
TEL：0774-45-2940  
発行日：令和6年8月1日



不動園ホームページ  
<https://fudouen.com/>  
・不動園の収支報告  
・不動園の活動等



【社会福祉法人不動園：50周年記念ロゴマーク】

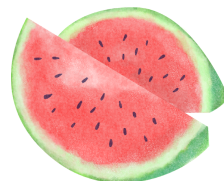
暑い日が続いています。夏は食欲が低下し、体調を崩しやすい時季です。食生活や生活習慣に注意し、夏バテを予防して健康的に過ごしましょう。

### 夏バテ予防に効果的な食べ物

- ・身体をつくるタンパク質：肉類、魚介類、卵、大豆製品、乳製品など
- ・ブドウ糖をエネルギーに変えるビタミンB1：豚肉、ウナギ、大豆製品、切り干し大根など
- ・疲労を回復するクエン酸：梅干し、レモン、酢など

### 夏を健康に乗り切る生活習慣

- ・十分な睡眠を取りましょう。
- ・室内外の温度差に注意。温度差が激しいと自律神経が乱れます。
- ・十分な水分補給をしましょう。



《お願い》

感染予防のために、引き続きデイサービス内では**マスク着用**と**手洗い**をお願いいたします。

## 2024年8月 イベントカレンダー

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28 釣	29	30	31	1 魚釣り	2 魚釣り	3
4 麻雀	5 麻雀	6 麻雀 魚釣り	7	8 トランプ・輪投げ お楽しみゲーム 天ヶ瀬苑デイ	9	10 麻雀
11 習字	12 習字	13 麻雀	14 トランプ 輪投げ	15 習字	16 習字	17 麻雀
18 麻雀	19 麻雀	20 麻雀	21 麻雀	22 麻雀	23 麻雀	24 麻雀
25 麻雀	26 麻雀	27 麻雀	28 麻雀	29 麻雀	30 麻雀	31 麻雀

麻雀は職員体制の都合で変更になる場合があります。

\*6月分利用料の口座引落は **8/5(月)**

\*7月分利用料の口座引落は **9/4(水)**

## 7月行事報告



お願い事を書いて  
いただきました



お飾りづくり



町探検で  
来所されました



演奏を聴きました



七夕



麻雀

西大久保小学校  
2年生のみなさん



飛んで飛行機ゲーム



的当てゲーム



「習字」の様子



皆さんで創作活動



涼しげな蓮の花



塗り絵



七夕



七夕