

平盛だより

2024年9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9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】



残暑バテに気を付けましょう！

夏の終わりから秋にかけて、残暑が原因で起こる体調不良を「残暑バテ」といいます。近年は残暑が厳しいため、注意が必要です。

残暑バテを防ぐポイント

1. 温かいものを食べる……うどんやスープなど温かいものを食べるようにしましょう。ショウガやネギ、根菜類など身体を温める効果がある食品をとるのもおすすめです。
2. 寒暖差に注意する……昼間と朝晩の寒暖差で体調をくずさないよう、上着やひざ掛けで調整しましょう。
3. 軽い運動をする……散歩など適度な運動を習慣にすることで、自律神経が整えられ、睡眠の質が上がります。
4. 入浴で体を温める……38～40℃程度のぬるめの湯につかり身体を温めましょう。

《お願い》

感染予防のため、デイサービスご利用中は、手洗い・うがい・マスクの着用をしていただきますようにお願いします。

2024年9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
1 	2	3 麻雀	4 のぼりんぴっく	5	6	7 麻雀
8 	9 ぐらぐらおじゃみ	10 麻雀	11 敬老祝賀会	12 敬老紅白ボーリング	13 敬老紅白ボーリング	14 麻雀
15 	16 敬老紅白ボーリング	17 麻雀	18 体重測定	19 ぐらぐらおじゃみ	20 ぐらぐらおじゃみ	21 麻雀
22 	23 習字	24 麻雀	25 工作	26 散髪	27 習字	28 麻雀
29 	30	1 麻雀	2 ボッチャ	3	4	5 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。

*7月分利用料の口座引落は **9/4 (水)** *8月分利用料の口座引落は **10/4 (金)**

8月行事報告



紅白ボーリングゲーム



トランプゲーム



魚釣りゲーム



上にのせてねゲーム



重ねてなんぼゲーム



ご夫婦でほっこり



「紫式部」
貼り絵



塗り絵



オセロで頭の体操



ハーモニカ演奏

今月の習字



「富嶽三十六景」