

平盛だより

2025年6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7年6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】



もうすぐ梅雨に入ります。高齢者の方は、身体の水分量が少なくなり、のどの渇きを感じにくくなるため、脱水になりやすい傾向にあります。水分補給をこまめに行うなどして、脱水を予防していきましょう。

〈脱水予防できてきますか？ 以下の項目をチェックしてみましょう〉

- のどの乾く前に水分補給をしている
- 適切なタイミングで水分補給をしている
→コップ一杯（約200ml）の水分を一日に8回程度飲むことを目安にしましょう
①起床 ②朝食 ③10時 ④昼食 ⑤15時 ⑥夕食 ⑦入浴前後 ⑧就寝
- 水分補給の際には、アルコールやコーヒーなど利尿作用があるものは選ばない
- 一日3食、バランスよく食べている
- 軽い運動やストレッチなど、体力づくりをしている
- 睡眠をしっかり取っている

《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お願いいたします。

2025年6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 的当て | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 工作 体重測定 習字 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 パットパットボール 体重測定 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 散髪 さいころころ 音楽ボランティア | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 おたのしみ | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

麻雀 は、メンバーさんがお揃いの日に開催します。

*5月分利用料の口座引落は **7/4(金)** *6月分利用料の口座引落は **8/4(月)**

5月行事報告



他の曜日に
負けないぞ!



今月の習字

