平盛だより

2025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７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

【社会福法人不動園：５０周年記念ロゴマーク】

【夏バテを予防しましょう】

高齢になると暑さやのどの渇きを感じにくく、体温調節の機能も低下します。さらに、消化や吸収の働きも弱くなることで、栄養が不足し、身体の機能が上手く働かず、夏バテになりやすい状態になります。日頃の生活に気を付けて、夏を元気に過ごしましょう。

【夏バテを防ぐ生活のポイント】

- **冷たいものを取り過ぎない**
  →そうめんやアイスなど冷たい飲み物などを取りすぎると胃腸に負担がかかります。みそ汁など、温かい料理を1品は添えるように心がけましょう。
- **運動の習慣をつける**
  →体操やストレッチ、ウォーキングなど軽い運動を毎日続けて体力を維持しましょう。
- **生活リズムを整える**
  →毎日同じ時間に寝て起きることが体調管理の基本です。食事・入浴は就寝の2～3時間前までに済ませておくと睡眠の質が上がります。
- **タンパク質やビタミンB1、ミネラルなどを積極的に摂る**
  →卵や鶏ささみ、ウナギやカツオ、乳製品や海藻類などに多く含まれます。

2025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
27	28	29	30	31	1 おとさないでね	2 おとさないでね
3	4 昆虫スピードレース	5 昆虫スピードレース	6 昆虫スピードレース	7 昆虫スピードレース	8 昆虫スピードレース	9
	体重測定	体重測定	体重測定	体重測定	体重測定	
	習字	習字	習字	習字		
10	11 夏だ！！海だ！！魚つり！！	12 夏だ！！海だ！！魚つり！！	13 夏だ！！海だ！！魚つり！！	14 夏だ！！海だ！！魚つり！！	15 夏だ！！海だ！！魚つり！！	16
	体重測定	体重測定	体重測定	体重測定	体重測定	
17	18 曜日対抗2人で力を合わせて頑張るぞ！！	19 曜日対抗2人で力を合わせて頑張るぞ！！	20 曜日対抗2人で力を合わせて頑張るぞ！！	21 曜日対抗2人で力を合わせて頑張るぞ！！	22 曜日対抗2人で力を合わせて頑張るぞ！！	23
	散髪	散髪	散髪	散髪	散髪	
24	25 熱闘平盛甲子園	26 熱闘平盛甲子園	27 熱闘平盛甲子園	28 熱闘平盛甲子園	29 熱闘平盛甲子園	30

＊７月分利用料の口座引落は**９／４（木）**　＊８月分利用料の口座引落は**10／６（月）**

７月行事報告

もぐらたたき

ボールキャッチ

紙芝居

鶴を折ってるよ！！

おたまわたしゲーム

さいころころゲーム

音楽ボランティア♪

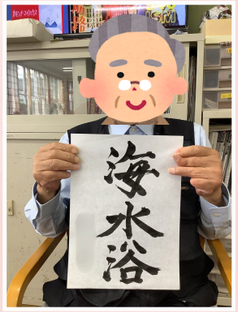
カラオケ♪

七夕祭り

天の川大作戦

麻雀

今月の習字



蓮の花塗り絵