



## 午前中の活動紹介

毎日、身体の体操と頭の体操を約20分間ずつ、計40分活動を行なっています。その様子を紹介します。

### 身体の体操



椅子に座ってラジオ体操をしたり、道具を使った上半身や下半身の体操を行なっています。

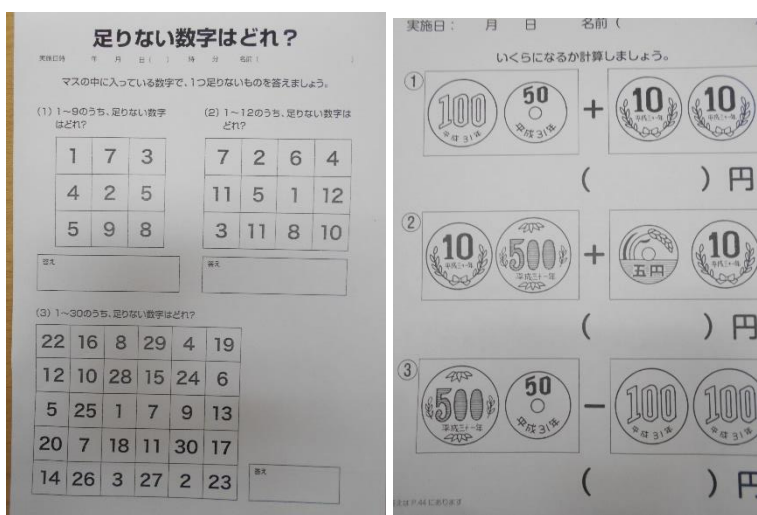


この日はトレッキングポールを使って、上半身を中心に動かす運動を行ないました。

### 頭の体操



多く正解するだけでなく、時間を掛けてじっくり・ゆっくり考えることを大切にしています。皆さんも新しい問題に真剣に取り組まれています。



皆さんが行なっている問題プリントの一部です。答えはとなりのページにありますので、チャレンジしてみてください。

## 熱中症に気を付けましょう



しとしと雨が降り、ジメジメ鬱陶しい梅雨の季節になりました。そんな梅雨の時期に気を付けたのが熱中症です。この時期は湿度が高く、体の熱も外に逃げにくくなってしまいます。そのため、自分でも気付かないうちに熱中症になってしまうことがあります。特に高齢の方は①暑さを感じにくい②体内の水分量が少なくなる③のどの渴きを感じにくい④我慢や無理をしてしまう ということから熱中症のリスクが高いと言われています。

熱中症の予防は、通気性の良い服を着用・エアコンなどでの室温調整・のどが渇かなくてもこまめに水分を取ることが大切です。デイサービスでは今年も麦茶を準備しています。脳トレや体操の合間は、ホッと一息つきたいときなど、美味しい麦茶を飲んで熱中症にならないように気を付けていきましょう。

## お玉すくいゲーム(今月のレクリエーション)



皆さんに大好評なゲームでした。1分間の間に桶のボールを掬ってコップに移すゲームです。指や腕のよいリハビリともなっています。

## 6月予定

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5 お休み
		レクリエーション				
6	7	8	9	10	11	12 お休み
		レクリエーション				
13	14	15	16	17	18	19 お休み
		レクリエーション				
20	21	22	23	24	25	26 お休み
		レクリエーション				
27	28	29	30			
		レクリエーション				

### お知らせ

朝霞地区福祉会 正規職員募集『保育士 社会福祉士 保健師』  
令和4年4月新規学卒者も募集中! 『保育士 生活支援員 介護職員』  
法人内の各施設におきましてもパート職員も募集しております。  
法人HP : <http://www.a-fukushikai.org>

答え  
足りない数字はどれ?  
① 6 ② 9 ③ 2 1  
お金の計算  
① 170円 ② 525円  
③ 350円