

さんこうデイだより



新聞 大相撲

本当の相撲ではなく、新聞紙を使って相撲をとりました。体や首の動きをうまく利用してたくさん残った方の勝ち！

あ〜……
やぶれる〜



西楽寺様



來光寺様

法話



春の法話の時間をもうけました。三光仏教会の寺院のご住職のお説法をありがたく聞きました。



因教寺様

5円(ご縁)

つなぎゲーム

ご利用者様とのご縁が令和の時代もつながるよようにとゲームを行いました。上手くつながったようです。



歩行姿勢 の維持・ 改善体操



風船バレー



入浴体操



てるてる坊主の歌に合わせて、晴れ、くもり、雨の箱にてるてる坊主を投げ入れます。その名も『てるてる坊主でお天気占い』明日は晴れるかな〜。



No.105

令和元年7月号

発行

中津市社会協議会

デイサービスセンター三光

電話 43-6114

熱中症について

熱中症は、屋外だけでなく室内でも起こります。こんな症状が見られたら要注意！

- * めまい
- * 立ちくらみ
- * 手・足のしびれ
- * 筋肉のこむら返り
- * 気分が悪い
- * 頭痛
- * 吐き気
- * 嘔吐 等

室内でも、クーラーを適度に使用し水分をこまめに摂りましょう。また汗となって水分以外に塩分等のミネラルも失われますので、スポーツドリンクや経口補水液もお勧めです。

体調や暑さに対する慣れによって、熱中症に対する感度が鈍らなると、熱中症を乗り切りましょう。



7月の行事予定

7/1~7/6・・・ガンバルーン体操
箱倒しゲーム

7/8~7/13・・・運動器・体重・握力測定
ポケットボール

7/15~7/20・・・整容体操
どこまで通せるゲーム

7/22~7/27・・・サーキットトレーニング
おみくじで金運アップ

7/29~8/3・・・月~水 児童館との交流
木~土 夏祭りの準備

* 行事は都合により、変更になる
事があります。