



HOUYUKAI

# Sakura

皆さまに良い一日を。  
たくさんの方々に笑顔を。  
楽しく、明るく、元気に。

社会福祉法人 奉優会  
フォーユーデイサービス 淡路  
優っくりデイサービス 淡路  
tel:03-5298-6018  
fax:03-5298-6019  
<http://www.foryou.or.jp/>  
2022年8月号

残暑お見舞い申し上げます。厳しい暑さが続きますね。  
今月は納涼祭もあり、懐かしい遊びも楽しんでいただきました。  
ご利用者のみなさんのご様子をお届けいたします♪



公式サイトもぜひご覧ください♪⇒⇒⇒

## 納涼祭



たこ焼きゲームでは意外と  
ひっくり返すのが難しい！



何が当たるかな？  
ひもくじに挑戦！



盆踊りでは東京音頭と  
炭坑節を踊りました♪



硬くなりやすい肩甲骨周りを  
柔軟に動かしましょう♪



タオルを使ってストレッチ  
効果を高めています



転倒予防のため、下半身の  
運動もしっかりと♪

## 体操



さらさらと流れるように  
書かれています



一文字ごとにていねいに  
ゆっくりと…

## 筆ペン 習字



真剣な表情でペンを  
走らせていらっしゃいます



かわいらしい  
ひまわりができました♪



熱心に手先を動かして  
いらっしゃいます

## 手工芸



青空の下にひまわりが  
咲いているようですね！



# 感染症予防

うつらない！うつさない！

コロナウイルスの猛威が未だ収束していませんが、空気が乾燥して気温の低くなるこの時期は、インフルエンザやノロウイルス感染症の流行する時期でもあります。

発熱や嘔吐、下痢などの症状があった場合は、デイサービスをご利用される前に必ずご連絡をお願いいたします。

感染予防の基本はうがいと石鹸での手洗いや、マスク着用だと言われています。

今後ご協力いただけますようよろしくお願いいたします。



手を洗おう



消毒しよう



うがいをしよう



マスクをしよう



換気をしよう



うちで過ごそう

## リハビリコーナー ～首周囲のストレッチ～

首回りの筋肉を動かすことで、姿勢の改善、肩こりの軽減に効果があります。

1日の目標回数は10～20秒×3セットです。

あくまで目安なので、無理をせず行いましょう！

痛みがある時はお休みしてくださいね。



身体が左右へ倒れないように！



身体はまっすぐなまま頭をゆっくり左右へ倒します



### ～新型コロナウイルス感染症対策～



コロナウイルス感染症対策にご協力いただきありがとうございます。

まだまだ油断できない状況が続いていますね。引き続き、ご自宅でも感染予防につとめていただければと思います。

よろしくお願いいたします。

### ～編集後記～

処暑とは名ばかりで、連日の暑さにはまいってしまいますね。本物の秋が待ち遠しい今日この頃です。とはいえ、まだしばらくは暑さが続きそうですので、水分をしっかりと摂り、冷房をうまく使うなど工夫しながら、なお一層のご自愛の程お祈り申し上げます。

