

施設よりお知らせ

※7月以降の土曜日開所予定は下記の通りになります。

7月8日・7月22日	8月19日・8月26日
9月9日・9月30日	10月14日・10月28日
11月11日・11月25日	12月9日・12月16日

※8月4日(金)は、ライフサポートおいばら後援会主催の盆踊り大会を行うため、施設はお休みとなります。ご了承ください。

※6月11日(日)に、後援会の方により田植えを行いました。



CDラジカセデッキご寄付のお礼

早速のご寄付をいただきまして、ありがとうございました。利用者の皆さんも大変喜んでおり、音楽やラジオを聞きながら作業に取り組んだり、余暇活動としてマイクをつなげてみんなで歌ったりしています。本当にありがとうございました。



7月



日	月	火	水	木	金	土
						1 休
2 半夏生 休	3	4	5 アラビオ B-1	6	7 七夕	8 出
9 休	10	11 山本Dr相談日	12 アラビオ B-2	13	14	15 休
16 休	17 海の日 休	18	19 エアロピクス	20	21	22 出
23 大暑 休	24 皆勤賞	25 土用の丑	26 アラビオ C	27	28	29 休
30 休	31 お誕生日会	8月1日	8月2日 アラビオ D	8月3日	8月4日 盆踊り大会 休	8月5日 休

ライフサポートおいばら後援会総会

※平成29年6月3日(土)にライフサポートおいばら後援会総会が行われました。一部役員改選があり、長らく会長を務められた水野建樹氏が退任され、新会長として、大松けいすけ氏が就任されました。

避難訓練・消防訓練

6月5日(月)消防署立ち合いのもと、施設全体の避難訓練を実施しました。今回は地震と地震後クッキー室から出火した想定で訓練を行いました。避難後は消火器の使い方を実践して頂きました。避難の意識を高めるうえで、今後も避難訓練を実施していきます。



健康豆知識

梅雨が明けると本格的な夏の到来を迎えますが、暑さへの対応には、夏に入る前から準備をすることが必要です。

☆しっかり食べること

基本は主食＋汁二菜また少量でも、こまめな水分補給を心がけ良質なタンパク質やビタミンを取るようにしましょう。

☆体を動かすこと

ウォーキング、軽いジョギング、筋トレ等を行い汗腺と自律神経を鍛えておきましょう。

☆眠ること

就寝時間を決めておくよりも、起床時間を一定の時間にしておく方がリズムを作っていく上では重要のようです。夏は寝苦しく、睡眠不足に陥りがちですので生活のリズムを崩さない範囲で短い時間(30分程度)の昼寝をおすすめします。

アラビオの日

※施設後援会に運営して頂いております「アラビオ」を各班ごと順番にコーヒータイムとして少しの時間ですがリフレッシュのため利用している日程です。

ひやりハット・事故報告

6月総数 5件