

デイケア

七夕行事

7/1(火)~7月

七夕行事を行いました。

皆様の願い事でフロアの笹も賑やかになりました♪

願い事が叶いますように…



上映会 7/24(木) 午後

『ひばり姫初夢道中』を観ました。

9つの候補より皆様の多数決で決まりました。



今月の 替わり湯は



「ドクダミの替わり湯」7/14(月)~19(土)

すみれ苑の裏より収穫し、干して使用しました。

ドクダミより十葉の方が皆様聞き馴染みがあるようでした。

香りを聞くと「草やな」と話されていました。



リハビリ

夏バテ解消に効果的！自宅でできる体操

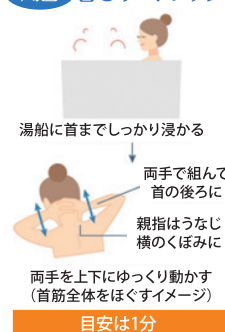
夏バテとは、その名の通り夏の暑い日にからだに不調があらわれることです。

この夏バテにストレッチが効果的です。ストレッチの効果としては

①自律神経の乱れを整える ②血行を促進と言われています。

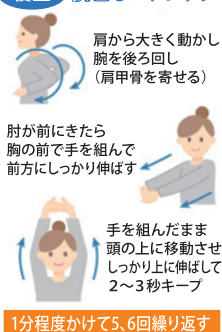
就寝前のストレッチ

風呂 首もみストレッチ



目安は1分

寝室 腕回しストレッチ



1分程度かけて5、6回繰り返す

布団 足首曲げ 深呼吸ストレッチ



目安は1分程度

「こまめに水分補給をし、熱中症に注意しながら行う」ことも大切です。

なお、夏バテがひどく体調が優れないときはストレッチを控えてください。

無理に続けると、逆に体調を悪化させる可能性があるため、自分の体調と相談しながら行ってください。



老健

おやつレク



5階フロアに

出張パティシエ HOCCO様が
龍神から来てくださりました🍰

今回は夏メニュー使用で、

ケーキはショートケーキ・チョコレートケーキ・チーズケーキから3種類、

ゼリーはプリン・フルーツ杏仁・フルーツゼリーの3種類から

ご利用者様に選んで頂きました。

ドリンクメニューも、コーヒー・紅茶・スモモジュースから選んで頂きました。



なんと「また来てね。また作ってほしいので、よろしくお願いします!!!」と
直接HOCCO様にお願いされるご利用者様もおられました。

HOCCO様ありがとうございました😊

Instagramに

ショート動画を
作成いたしましたので、
ぜひご覧ください!!!



7月のご当地メニューは

「千葉県の 郷土料理」

鶏どせ風煮込み

ほうれん草のピーナッツ和え

ご飯・漬物・お吸い物でした。

鶏どせ煮込みは鶏団子、

野菜を煮込んだ料理です。

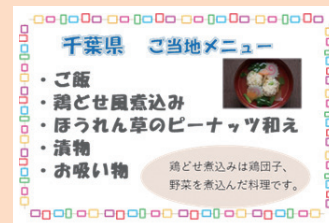
昔はどの農家でもニワトリを飼っていたため、

集会や祭り以外の家庭食としても

食べられていました。

また、「とりどせ」ではなく

方言で「とっどせ」とも呼ばれています。



来月は富山県の

郷土料理です。

No.132

令和7年
7月号

すみれ便り



今年は例年よりかなり早く梅雨が明け、
いよいよ夏本番です！
老健のおやつレクは大好評の「出張パティシエ」でした。夏らしいスイーツに、皆様喜んでいただけました♪
デイケアでは七夕行事で願い事を笹に飾り、フロアが賑やかになりました★



田辺すみれ苑
Instagram
はじめました

田辺すみれ苑Instagramを開設しました。
施設内の雰囲気や様子をお届け出来ればと思います！
よろしければ、フォローをお願いします。