

グループホーム 太陽の丘

～ 8月の行事予定 ～

13日(金) ソーシャルダンスな花火大会

七夕会

「ささの葉さ～らさら～」と利用者様がうたを歌いながら短冊に願い事を書いていました。「美味しいものがたくさん食べたい」「これからも健康で元気に過ごせますように」などそれぞれの願いが綴られていました。夕方になると、中庭で夏の風物詩ともいえる『そうめん流し』を開催しました(#^.^#)上から流れてくるそうめんを一生懸命掴み美味しそうに食べられており「冷たくて美味しいね～！」みている方が楽しくなるくらいにニコニコしながらそうめんを食べられていました(^.^)夏の思い出が1つ増えました。来年もぜひ開催したいですね♪



介護老人保健施設

サンヒルきよたけ

～8月の行事予定～

4日(水)	誕生会
	スイカ割り
18日(水)	クラブ活動

嵐のような雨の日々が終わり、夏らしい天候になってきました。今年も、例年通り猛暑日が続くと思われませんが、皆様いかがお過ごしでしょうか？猛暑により熱中症の危険性が高くなっております。水分補給に加え、寝室を涼しくし、良質な睡眠がとれるよう心掛け、暑い夏を乗り切りましょう！

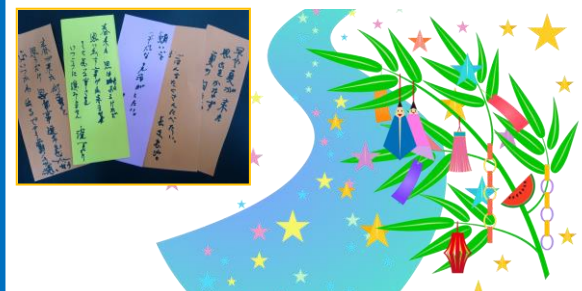
お知らせ

秋祭り中止のお知らせ
毎年9月に開催しておりました秋祭りですが、今年も新型コロナウイルス感染拡大防止の為、中止させていただく事になりました。ご理解のほど宜しくお願い致します。



入所

今年も利用者の皆様と一緒に、七夕の短冊作成を行いました♪「家族みんなが、健康でありますように」等、皆様コロナ禍での思い思いを書き綴られていました。



事務所

～ご利用者の皆様、ご家族の皆様～
「介護保険負担限度額認定証」
「介護保険負担割合証」
「健康保険証」以上の**更新**の時期です。

新しい保険証が**8月中**に発送されます。ご自宅に届きましたら当施設事務所まで提出をお願い致します。ご不明な点ございましたら、事務所支援相談員までお声かけ下さい。



リハビリ

暑さが厳しい季節になってきました。今回は自宅で出来る簡単な運動をご紹介します♪
＜つま先上げ下げ運動＞



足先は浮腫みが生じやすい場所です。踵上げ 20 回、つま先上げ 20 回を気軽に行いましょう。

＜ボールはさみ運動＞



膝の間にボールや丸めたタオルを挟み、ゆっくり 5 秒間数えましょう。尿漏れが気になる方は是非、行ってみましょう。

どちらも痛みや体調に合わせて無理をせず、一緒に運動を頑張っていきましょう～