



しおさきデイケア通信

しおさきデイケア通信 Vol.134

令和6年7月16日発行

姫路市大塩町汐咲 1-25

079-254-5851 (デイケア直通)

浜っ子コーラス ♪ ~スタッフブログより

6月29日(土)に浜っ子コーラスの皆さんがデイケアに綺麗な歌声を届けに来て下さいました。利用者の皆さんはとても楽しみにされており、利用日を変更された方もおられました。

華やかな衣装に身を包んだコーラス隊の皆さんが入って来られると、『うわぁ〜』と感嘆の声があがりました。

中盤には利用者の皆さんが3つのパートに分かれ、かえるのうたを輪唱しました。

浜っ子コーラスの最大の見せどころである先生による荒城の月の独唱では、低く太く部屋の空気が震えるような歌声でした。

10曲唄った後には、アンコールにも応えて下さいました。先生の軽快なトークにたくさん笑い、懐かしい歌を元気に唄い、あっという間でステキな1時間となりました。



熱中症を防ぐためにできること

屋内では・・・

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT 値(暑さ指数)も参考に



屋外では・・・

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える



体の蓄熱を避けるために・・・

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



(厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料参照)

『スタッフブログ随時更新中』

<http://ameblo.jp/shiosakideikea/>



デイケアレクリエーション予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				棒体操	熱中症クイズ	昭和クイズ
4	5	6	7	8	9	10
	 ヴィラリンピック 第一日目	 ヴィラリンピック 第二日目	ストレッチ	○×クイズ	リズムに合わせて	間違い探し
11	12	13	14	15	16	17
	お盆クイズ	健康体操	一般常識クイズ	転倒予防体操	楽しくカラオケ	八月クイズ
18	19	20	21	22 	23 	24
	若返り体操	レッツsing	リズムで身体を動かそう	地理クイズ	「花」クイズ	身体を伸ばそう
25	26	27	28	29	30	31
	数字で遊ぼう	足の運動	しりとり	一緒に歌おう	運動すごろく	リラックス体操

8月の俳句会のお題は「**花火**」です

用紙はスタッフにお声掛けください

8月の散髪は22日・23日を予定しています

