

# メロデーだより

Vol.72

令和4年9月吉日 発行



## 祭 夏まつり



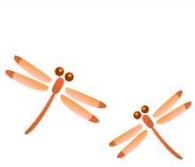
9月の行事予定  
敬老のお祝い会  
各フロアにて



※感染症対策により、予定を変更する場合がございます。

8月10日に夏祭りを開催いたしました。  
本年も各フロアで行う事となりましたが、皆様楽しそうに過ごして頂きました♪

# デイケアいずむ



## スティック運動

新聞紙でスティックを作りました。まずは手の上ののせてクルクル回し。お次は自分で投げてキャッチ。さらには二人一組でお互いに投げてキャッチ。落として、笑って、何度も挑戦して成功。いい運動になりました。



## 秋はまだかと尋ねてみて

なかなか秋の気配を感じられませんが、暦の上では秋となりましたね。今年の夏はとにかく暑く、熱中症対策に追われた方々も多く、特に冷房機器の売り上げが例年になく好調だったようです。夏バテならぬ秋バテもあるので、体調崩さぬようご自愛ください。ちなみに秋バテとは夏の疲れが回復しないまま、気温や湿度、気圧の変動により、体調をコントロールしきれずに夏バテ同様の症状が出る事です。秋の夜長は夜更かしではなく、睡眠で夏の疲れを解消しましょう。自然のリズムに従って少し長めに睡眠時間をとるよう意識してみてください。



支えあう手には **信頼あり**

介護の手には **やさしさあり**

介護老人保健施設

## 向陽りんどう苑

〒651-1312 神戸市北区有野町有野1484-1  
TEL 078-981-5252  
FAX 078-981-7805  
E-mail info@rindouen.or.jp

向陽グループ 社会福祉法人 向陽福祉会



ホームページはこちら  
<http://www.rindouen.or.jp/>