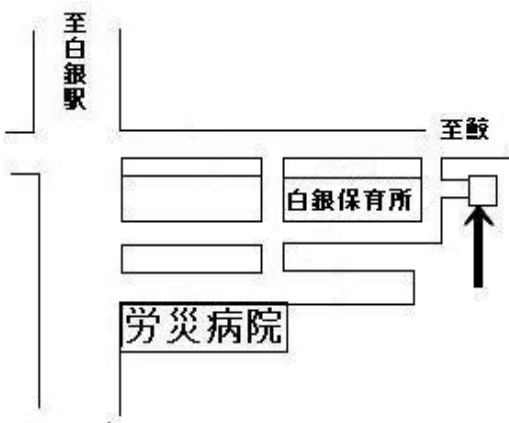


きらきら

6月号 令和8年6月1日発行



八戸グリーンハイツ デイサービスセンター

TEL : 0178-31-0511

住所 : 青森県八戸市大字白銀町字沢向15の2

5月の行事・活動



『買い物ドライブ』

今回は、ユニバース湊高台店にお邪魔しました！
何を買おうか値段を見ながら相談。良い買い物が出来ました！



『手作りおやつ』

今回の手作りおやつは「小豆バット」作り方を
教えて頂きながら一緒に作りました。「食べたの何
年ぶりだろう」と笑顔で頂きました。



お知らせ

6月の行事

☆海岸ドライブ☆
天候を見て実施します。

☆誕生会☆
誕生日に合わせて行います。

デイサービスからのお願い

※無記名の落とし物が届く事があり、困っています。なるべく持ち物に名前の記入をお願いします。

※感染予防の為、ご利用される日の朝に、体温測定を行って頂き 37.5℃以上の場合は、お休みのご協力をお願いします。また、マスク着用をお願い致します。



『風船レクリエーション』

レクリエーションも体を動かす大事な時間。ゆっくりと動く風船だからこそ、自然と体が反応し身体機能の維持に繋がっています。



～編集後記～

春も終わり、じわじわと夏のような暑さを感じる時期となってきましたね。熱中症を予防する為には、今の時期から汗をかく習慣をみつける事が大切です。入浴で暑さに慣れたり、運動に取り組み汗をかいて夏の暑さの耐性を付けていきましょう。

山内・中崎・中道

今月の豆知識

6月は祝日が無い!?

実は「山の日」を6月の祝日にしようとしていましたが、学生の授業時間の確保のため、影響のない夏休みの8月にしたそうです。

ちなみに日本の祝日の数は、外国に比べるとかなり多いようですね。

八戸グリーンハイツのホームページに繋がるQRコードです。
デイサービス職員によるブログや各事業所の情報など記載しています。
携帯電話などから読み取り、是非ご観覧ください。



毎日の簡単体操チェック表

自宅でできる簡単な体操をご紹介します！チェック表もありますので、活用してみてくださいね！

今月の体操は、「**口腔体操 口を大きく開き あいうえお 5回**」

発語がしやすくなる効果に期待できます。

| 6月 | チェック | 6月 | チェック |
|-----|------|-----|------|
| 1日 | | 17日 | |
| 2日 | | 18日 | |
| 3日 | | 19日 | |
| 4日 | | 20日 | |
| 5日 | | 21日 | |
| 6日 | | 22日 | |
| 7日 | | 23日 | |
| 8日 | | 24日 | |
| 9日 | | 25日 | |
| 10日 | | 26日 | |
| 11日 | | 27日 | |
| 12日 | | 28日 | |
| 13日 | | 29日 | |
| 14日 | | 30日 | |
| 15日 | | | |
| 16日 | | | |