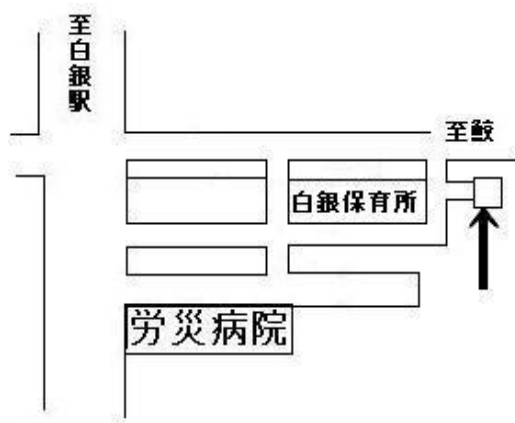


きらきり

8月号 令和8年9月1日発行



ハググリーンハイツ 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

8月の行事・活動



『縁日』

八戸グリーンハイツのお祭り！射的やもぐらたたき等楽しみました。おやつには「かき氷」冷たくて美味しいと好評でした。



お知らせ

9月の行事

☆敬老会☆

9月21日（月）～23日（水）

☆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。持ち物には、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。



『レクリエーション』

レクリエーションの様子をパシャリ！楽しく体の動きに働きかけるようなレクを日々考え行っています。



～編集後記～

今年の夏は、比較的涼しい日が多かったように感じます。残暑もありますので、熱中症などには引き続き気を付けていきましょう。ちなみに夏バテ回復には、豚肉やうなぎの他、オクラや山芋などのネバネバした食べ物も胃の粘膜を保護して食べやすくなるそうですよ。

山内・中崎・中道

今月の豆知識

『食欲の秋』

秋になると食欲が増すのは理由があります。

涼しくなるにつれて、体温を保つためにエネルギー（栄養）を蓄えようとするのが人間の自然の働きで、その分食欲が増すということですね。

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。

デイサービス利用者様の日中の活動の様子や行事の様子などをブログで毎日更新しています。その他、毎月の新聞、各事業所の情報など掲載しています。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、「片足ずつ足を上げ曲げ伸ばし 10回」

太ももの筋肉に働きかけ筋力維持に期待できます。

9月	チェック	9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			