



にこトピア加美通信



2019年
7月号

発行：にこトピア加美

暑い夏をのりきるために！

- ☆室温25～28度、湿度55～65%に
- ☆寝ている間も冷房をつける
- ☆風向きは水平か上向きにする
- ☆扇風機と冷房を一緒に使う
- ☆適度な運動をする

冷房で涼しくすることは大切ですが、適度に手足の運動を行い体が冷えないようにしてください。

○食事メニュー



みなさんとジャガイモのチヂミを作りました。モチモチとした食感でおいしかったですね。

○8月のイベント情報…

8月20（火）・21（水） リハビリ
 8月上旬 ひまわりの丘へドライブ
 8月10日～ 創作活動・カレンダー作り
 月に5回くすり湯を用意しています。

○今月の創作活動



どれも力作ばかり

ひまわりと富士山



ハイビスカス

○リハビリについて

6月より「加美町元気わくわく体操」を取り入れています。10分間のストレッチ・筋トレ・有酸素運動と3種類の体操へ参加いただいています。

全身の運動はもちろん歌詞を声に出すなど良い刺激を受けられているようです。



◎にこトピアDSのご利用情報◎

- 火・木・日のご利用をお勧め致します。
 - 前日・当日のご依頼にお応え出来る様、努めて参ります。
- お問い合わせ デイサービスセンター にこトピア加美
 ☎0229-64-1022 (担当 鎌田・橋本)

※当広報誌の個人情報（写真含む）は、各個人（又は代理人）の同意を得たものに限り掲載しております。

みやぎ会
ホームページ



<http://www.sg-miyagikai.jp/>