

# やはた通信 平成28年6月号



うっとうしい梅雨に突入しました！皆さま、いかがお過ごしでしょうか。日によって蒸し暑かったりして、そろそろクーラーが必要かなと思えるこの頃です。夏本番の暑さに耐えられる強い体を作るために、梅雨入り前から少しずつ運動もしておくことが大切ですね。汗をかき体調をしっかりと整えて、気分よく梅雨を乗り切りましょう。そして、朝、昼、晩とご飯もしっかり食べ、栄養もしっかり摂っていきましょうね。

## ◎やはたでのみなさんの活動をご紹介します。



◎5月末での やはたの空き状況  
一部の曜日を除いて、若干の空きがございます。  
体験利用を含め、お気軽にご相談下さい。

担当：森崎、日高

### ●趣味サークル活動

作品作り、調理、囲碁、将棋、カラオケ、読み聞かせ  
やはた歌い隊

### ホームページアドレス

<http://www.yahata.ecnet.jp/>

古民家デイサービスやはた  
Tel.0985-75-9285



## ●散歩に出かけました

### 散歩の途中の小休止



### やはたの畑にて。。。 桑の実採りに夢中です



### みんな揃って 笑顔で“はい、チーズ”



### 八幡神社までレッツゴー！



### ◇午後のひととき。。。



### ◆健康と体力を維持しましょう

やはたでは、利用者様ひとりひとりが積極的にリハビリに取り組まれています。理学療法士の専門的リハビリもありますが、それ以外の筋力トレーニング、体操、脳トレなどを通して健康そして体力を維持していきましょう。まずご自分でできることはなるべくしていただき、できないことはスタッフがお手伝いを致します。残された元々持っている「力」を伸ばし、いかにその人らしく毎日を過ごせる状態を手にする、そのためのお手伝いをして参ります。

(出来ること・出来ないこと)に応じて、過剰な介護はせず、自立・維持・回復していただくことを信念に行なってまいります。どうぞご理解頂きますよう、よろしくお願い致します。