

やはたの「風の丘遊歩道」完成しました!



風が心地いいね〜♪



熟した桑の実をパクリ!
食いしん坊は だあれ?



風の丘「展望席」でひと休み

景色は最高!
静かに眺める
ラフなふ・た・り



裏庭の夏みかん
生搾りジュース!
生き返るねー

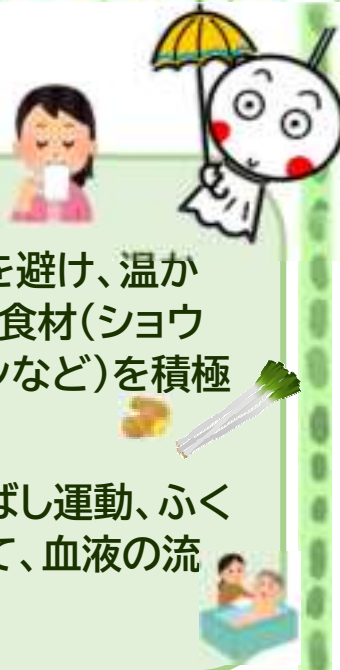
今月の『お役に立ちます!』

梅雨寒・梅雨冷えに注意しましょう

梅雨の時期に雨が続いて気温が下がることを「梅雨寒」や「梅雨冷え」といいます。晴れると気温が上がる一方で、雨が続き気温が下がり、**気温差で体調を崩す**ことがあります。体の冷えは血液の流れを悪くし、頭痛や肩こりの原因になるので、体を冷やさないように気を付けましょう。

〈冷え対策〉

- ・冷たいものや生ものを避け、温かい飲み物や体を温める食材(ショウガ、ネギ、シソ、シナモンなど)を積極的に取り入れる
- ・入浴や足首の曲げ伸ばし運動、ふくらはぎマッサージをして、血液の流れを良くする



古民家デイサービスやはた
Tel.0985-75-9285

ホームページアドレス
<http://www.yahata.ecnet.jp/>



右見てー!
左見てー!



立ち上がり訓練中
その調子です



階段昇降中

「いち、
にい、
さん」

がんばれ!

大きな声で気合を注入!



リハビリマシンで
やる気アップ!!

行事予定

◇月間レクリエーション◇

6/11(木)
ビンゴゲーム



「蔵カフェやはた」でお茶を
6/20(土)予定

◇6月中旬より
七夕飾り作りをしていきます

◇やはた空き状況◇

	月	火	水	木	金	土
空き人数	4	5	3	5	2	2

※体験、見学募集中です。
相談員にご相談下さい。
担当： 桑名