



＜絶賛リハビリ活動中！＞



はい、あと3回！
がんばって！！

ボールを使って筋力強化中！

3分間が
てげきちいわー



傾斜板を使ってストレッチ！



談笑しながら
トレーニングに励みます

＜午後からの屋内・屋外活動＞

いつまでも
元気でいられますように。。。

年間恒例行事「七夕祭り」



コントロールには
自信があります！

「月間レクリエーション」輪投げ奮闘中！



「ババ抜き」で脳トレーニング中
誰がババ
もっちゃうとー？

「風の丘遊歩道」から眺める風景



こーいゃ、
サイコーじゃ！



この一杯が
くせにならう。

「蔵カフェやはた」にて
美味しいコーヒーを一杯

今月の『お役に立ちます！』

夏バテしていませんか？

＜夏バテを防止しよう＞

○屋内で過ごす場合も、水分をこまめにとる

○バランスの良い食事を心がける

・ビタミンB1・ビタミンB2

(うなぎ、大豆製品、にんにく、豚肉など)

・ビタミンC (レモン、夏みかんなど)

・ミネラル・クエン酸 (梅干し、塩、麦茶など)

○夜間に十分な睡眠ができない時は、20～30分程度の昼寝で補う

○適度な運動を行う (ウォーキング、体操など)



囲碁や将棋で真剣勝負！



まだまだ
負けんよー！

◇やはた空き状況◇

	月	火	水	木	金	土
空き人数	4	3	3	5	3	2

行事予定

◇月間レクリエーション◇

8/18(火)風船レース



◇年間恒例行事◇

8/21(金)、29(土)かき氷作り

「蔵カフェやはた」でお茶を

8/19(水)予定

※体験、見学募集中です。
相談員にご相談下さい。
担当： 桑名