

・月刊/百華苑テイ6月号・

あじさいが咲き始め、田植えも始まりましたが
いかがお過ごしでしょうか？
体調を整え、張りのある楽しい生活を
送りましょう。

苑外活動・万弘寺の市の様子



綺麗なバラを
見学に行きました。
満開のバラが
とても美しく
皆様うっとり(*_*)

万弘寺の市では
参拝や催し物
を見学しました。
やはり坂/市のお祭りは
楽しいです(。)



夏本番前に 夏バテ防止体操

- ①頭の後ろで手を組み、首の筋肉を使って
頭が後ろへいくように10秒間力を入れる。
- ②両手を組んで伸ばし、手のひらを上に向け
10秒程、伸びをする。
- ③5本の指を頭皮にあて、小さな円を描く
ようにマッサージする。
場所を変えながら、頭全体をマッサージする。
両手の人差し指と中指を頭頂部にあて、
3~5秒圧迫する。数回繰り返す。
疲れにくい体作りで毎日をいきいき過ごしましょう。

看護師より...



食中毒の発生する季節になりました。
食べ物の管理には、十分お気を付け
下さい。日中、汗ばむようになり
ましたので、衣類の調整を行いましょ。



・ 6 月 の 活 動 ・

日 月 火 水 木 金 土

	1	2	3	4	5	6
お休み	衛生 リフレッシュ			脳トシ		
7	8	9	10	11	12	13
お休み	音楽療法			回想法		
14	15	16	17	18	19	20
お休み	脳トシ			衛生 リフレッシュ		
21	22	23	24	25	26	27
お休み	回想法			音楽療法		
28	29	30				
お休み	作業療法 (七夕)					

百華苑デイサービスセンター
大分市東上野1800番地
電話592-3775(夜間緊急時592-1513)