

6月号

とまと村通信



ぷちとまと

デイサービス再開



ようやくサービス開始となり、ゲームや手作業、散策といつもの日常が戻ってきました。当たり前の風景ですが、とても新鮮でした。

ぷちとまと2

久しぶりに。。



ぷちとまと2でもデイサービス再開しました。今日は天気もよかったので久しぶりに外で食事をしました。ご飯は食べやすいようにオニギリ🍙にして好みの具材(漬物等)を入れ、食後にはゼリーを。皆さんと一緒に外で食べると自然と笑顔になりますね。



ぷちとまと

スッキリしました!(^~^)!



全員、約2か月振りの散髪をしました。皆さんを載せることは出来ませんでした。写真を撮りました。とても良い笑顔ですね。



ぷちとまと2

レクリエーション



ペットボトルの中に割りばしを入れたい出したいするゲームです。頭で考え手先も使うので、ゲーム感覚で自然とリハビリになっています。職員の手伝いを受けながらも、みんな真剣です。

梅雨対策

女性の6割が体調不良。
「梅雨だる」対策

梅雨時期は低気圧となり、肩こり、頭痛を起こす人もいます。
また、副交感神経が敏感になり「だるい」「やる気が出ない」といった症状も出やすくなります。

対策として

- 朝起きたら光を浴び、体内時計をリセットしましょう
- 日中は意識して活動的に
- 軽めの運動を取り入れる(散歩等)
- ぬるめのお湯にゆっくりつかる
- 十分な睡眠とバランスの良い食事
- 冷えに注意 こまめな体温調節

今月のイベント

★ 1号館★

3~10日	壁画づくり
18日(土)	金田ユキコ様
	102歳祝い

☆ 2号館☆

9、10日	アロマセラピー
16、17日	お誕生日会
23、24日	スタッフレク

<編集後記>

梅雨の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。「3/7~4/10」「5/12~5/17」の間、コロナ感染拡大防止策としてデイサービスを一時閉鎖させていただきました。ご家族様方にはご心配をおかけして大変申し訳ございませんでした。私たちもマスク着用。手洗い・うがい・消毒・換気等を今後も徹底し利用者様の健康をお守りする所存です。(K A Z U)

有料老人ホームとまと
デイサービスぷちとまと
大分市大字城原字尾崎
2551-9

TEL(097)574-7600
FAX(097)574-7601

