



今月のベストショット

～栄養クイズ～

最近では熱中症対策の商品の種類が増えてきています。
どんな時に どれを選んだら 効果的でしょうか？

①熱中症が疑われる時

②多量の汗をかいた時

③日常の熱中症対策

A : スポーツ飲料
清涼飲料水 製品によって成分の違いがあります。コンビニや自販機で買えます

B : 経口補水液
水に電解質と糖質を配合した飲み物 薬局で買えます

C : 塩タブレット
汗で失われた塩分を補給

<答え> ①→B ②→C ③→A 塩タブレットの取りすぎに注意しましょう

七夕願いをこめて

今年の七夕は あいにくの雨でしたが「早くコロナが収束しますように…」「旅行に行きたい！」などと一人ひとり 願いをこめて短冊に願い事を書きました。



ふじ 便り

令和 3年 8月 / 304号

子どもたちと つながる、ぬりえ



7月31日(土) 11:00～

参加者 特養 4名

おちかやま

長崎県小値賀山小学校

鹿児島県徳之島の小学校

大阪市福島区の金蘭会中・高等学校の

子ども達と オンラインでつながり

「テレビの交流は緊張したけど

ぬり絵は楽しかったよ」と

交流を楽しみました

8月のオンラインツアー！

デイルームのテレビを インターネット回線につないで
オンライン映像で 旅行気分を楽しむ企画です♪



第9回

8月23日(水) 14:00～
心に響く夏の音楽レク
今月は とある海岸にて…
夏を感じる音楽と一緒に
楽しみませんか♪

興味のある方はスタッフまでお声かけください♪

8月の行事予定

8月10日(火)・25日(水) 9:30～ 訪問理美容 アイズ・ビュー

毎週木曜日	14:30～	ワンワン広場 (山藤先生)
毎週火・水・木・金・土曜日	……	内科診察 (中村先生)
毎週火曜日	14:00～	歯科往診 (今井先生)
毎週火曜日	10:00～	口腔ケア (今井歯科クリニック)
随時	……	耳鼻科往診 (雑賀先生)

～ ワクチン接種 2回 完了いたしました ～

令和3年8月4日(水)をもちまして ご希望されました特養 入居者様
ショートステイ利用者様 及び 職員の新型コロナウイルスワクチン接種が
完了いたしました。ご協力・ご理解賜りまして 深く感謝申し上げます。

接種されました特養 利用者様の「新型コロナウイルス
ワクチン予防接種済証」のコピーを8月の請求書に
同封いたしますので ご確認ください。

7月バースデイ スナップショット



～ お風呂で 背中が洗えるようになる体操～

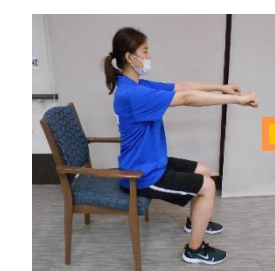
① 肩回りを動かし 肩関節をほぐしましょう！



椅子に浅く腰掛け
頭の後ろに手を組んで
閉じて 開く。
猫背にならないように
姿勢に気をつけて！

5～10回
×3セット

② 肩甲骨をよせて 動かしてみよう！



腕を伸ばしたところから
引いて肩甲骨を
寄せて脇をしめる。

5～10回
×3セット

③ 最後に背筋を伸ばして 伸びをするイメージで！

手を組んで頭上へ上げる

10秒キープを2～3セット
やってみましょう♪

