



8月（葉月）

発行者	デイサービスセンター サンファミリア米沢
発行日	令和5年7月25日
住所・☎	〒992-0042 山形県米沢市塩井町塩野520番地 0238-26-8258

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		スポレク	スポレク	スポレク	スポレク	スポレク
6	7	8	9	10	11	12
休み	スポレク	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	健康体操 お楽しみ	お楽しみ
13	14	15	16	17	18	19
休み	休み	休み	健康体操 納涼祭	納涼祭	納涼祭	納涼祭
20	21	22	23	24	25	26
休み	納涼祭	外気浴 花壇	外気浴 花壇	外気浴 花壇	外気浴 花壇	外気浴 花壇
27	28	29	30	31		
休み	健康体操 外気浴・花壇	カレンダー	カレンダー	カレンダー		

※上記の予定表は変更になる事がありますのでご了承ください。

～お知らせ～

8/13（日）～8/15（火）の3日間、デイサービスはお盆休みとさせていただきます。お盆休み中、ご家族様やご親戚の方など、遠方から帰省される方もいらっしゃると思います。その際は、ご利用前にデイサービスの方へご連絡いただければ幸いです。ご協力よろしくお願い致します。



今月の花壇の様子です。
ひょうたんはぐんぐんと成長
しています。7月上旬、棚を
作り、間引きをしました。無
事に収穫できますように…





6月下旬には、フラワーアレンジメントを行いました。季節の花々に元気をもらいました。

上手にできたぞ～!!



念願叶って、買い物ツアーを企画することができました!! たくさんのご参加、ご協力ありがとうございます。駅前のヨークは衣料品から100円ショップ、食料品と様々なものが売られています。みなさま、買いたいものを選んで楽しまれておりました。



何買うがなあ...



今月の体操は、高橋保代が紹介します。みなさん、足のむくみは気になりませんか? そんな時はつま先とかかとの上げ下げが効果的です。トイレのついでに、テレビを観ながら...など、行ってみてください。



上げ下げ10回ずつ、1日5～6セットを目安に行ってみましょう!

