



9月（長月）	
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6年8月26日
住所・☎	〒992-0042 山形県米沢市塩井町塩野520番地 0238-26-8258 090-2608-8258

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

※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。

毎日猛暑が続いていますが、みなさん体調はいかがでしょう？  
 3か月予報でも10月頃まで暑さが続くようなので、3食しっかりと食べて免疫をつけ、水分補給もしながら、この暑さを乗り切りたいですね！  
 お盆明けから、コロナの感染が広がっているようです。体調が悪かったり、風邪症状がある場合は、早めにデイサービスにご連絡いただくと幸いです。ご協力よろしくお願い致します。



今年のデイサービス花壇は、毎年恒例の「ひょうたん」と、「季節の花々」です。いまはヒマワリがみなさんを出迎えるように咲いていますよ～！



8/8～みなさん楽しみの納涼祭☆  
 昼食は、ジュースやノンアルコールビールで乾杯！  
 午後からはわたあめ、射的、水ヨーヨー釣り、お菓子すくい、おまけで職員のどじょうすくい…  
 にぎやかな時間となりました。



わたあめふるまい



お菓子つかみどり



どじょうすくい



水ヨーヨー釣り



射的

釣ったぞー！



8/1～新しくリニューアルされた駅前のヨークベニマルへ買い物ツアーへ行ってきました♪  
 新しくできたお店もあって、楽しくお買い物できました。

今月の体操は吉野久子が紹介します！  
 毎日の暑さで、涼しい部屋でこもりきり…と、運動不足の方にはこの運動！  
 イスに座って足をあげてみましょう。  
 10秒、足をあげたままキープ！  
 10秒できたら、次は20秒!!そして30秒…と頑張ってみましょう。

