

デイサービスセンター 美空の郷便り

令和6年 9月 1日 発行

残暑が厳しい日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

夏の疲れが出やすい時期でもありますので、体調を崩しやすくなります。しっかり食事・水分・睡眠をとりお体には十分お気をつけ下さい。

9月に入りましたが
まだまだ暑い日が続きます。
暑さの体調管理で気を付けること

- ①水分補給を心がける
- ②温度差や身体の冷やし過ぎに注意する
- ③睡眠をしっかり取る
- ④栄養バランスを心がける



9月22日は秋分の日になります。
由来としては、もともとは明治時代に宮中で祖先をまつる祭日として、春分の日と共に一般に広まりました。
そこから、「祖先を敬い、亡くなった人を偲ぶ日」として、1948年国民の祝日に関する法律によって制定されました。
その他にも、秋の実りの時期でもあることから、収穫への感謝や五穀豊穡の願いを秋分の日に行うところもあるようです。

～8月の行事報告～

おやつ

レクリエーション

『ミニホットドック』

皆様美味しそうに
召し上がっていました。



★ 🎵 9月の行事予定 🏠 ★

9月18日 おやつレクリエーション

※コロナウイルス及インフルエンザ感染防止対策の為ボランティアの方達の来所されてのレクリエーション等は控えさせて頂いております

★ 発行元 ★

株式会社ピュアウインド
住所 可児市今渡1375
TEL (0574) 27-1205
FAX (0574) 27-1206