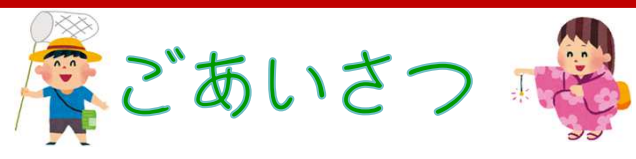




# ゆめみの通信

8月号(2022年) ゆめみのデイサービスセンター  
取手市野々井1721番地 TEL:0297-85-3285



今年の夏は極端で、連日猛暑が続いてたかと思うと、激しい雨が降ったりします。庭に咲いたヒマワリも満開になりました。7月は暑さを避けて室内での活動が増えました。8月は「ゆめみの」でも夏祭りを実施する予定です。熱中症に気を付けて元気にお越してください！



星に願いを♪

## 七夕祭りやりました～♪

7/7は残念ながら曇りで、天の川を見る事ができませんでした。でも「ゆめみの」では皆さんが作った天の川が登場しました～♪ 特別食やゲーム大会で盛り上がり、最後は皆さんで記念撮影をしました♪



## 今月の特別食～♪

7月は七夕祭りや土用の丑の日があり、「ゆめみの」でも特別食が出ました♪七夕祭りの時は、涼し気なミニちらし寿司とそうめんが出ました。土用の丑の日は当然、うな丼ができました♪ 当日ご利用の方はラッキーです～♪



## ～～ 施設(ゆめみの)からのご案内 ～～

### ★★ 夏季休業のお知らせ ★★

誠に勝手ながら下記の期間中を夏季休業期間とさせていただきます。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。  
8月13日(土)～8月15日(月)

### ★★ 館内温度の設定について ★★

熱中症対策と節電のため、館内温度は27度に設定しています。暑さ寒さの感覚は人によって異なりますが、寒く感じる場合は上着などをお持ち下さるようお願いいたします。

# 7月の日記(スタッフブログより)

<http://yumeminoday.blog.fc2.com>



## 浴衣まつり週間やりました～♪

7月の第一週にゆかた祭りをやりました♪希望されるご利用者さんに浴衣を着て頂き、お過ごし頂いていました。昼食の時も浴衣姿で涼し気です。浴衣美人がたくさんできました♪最後はみなさんで記念撮影をしました～♪



## 夏の花や野菜満開～♪

梅雨明けから暑さで、ヒマワリは満開で、トマトやナスの野菜もたくさん採れました。ちょっと暑すぎて水やりが大変ですが♪



## 今月の誕生日～♪

7月は5名の方が誕生日を迎えられました～♪しかも全員、男性の方でした～。こんな事もあるんですね♪



## ～ゆめみの保健室(免疫力を高めましょう)～

皆様にいつも行っていただいている体操(機能訓練)は、活動力を維持して転倒を予防するだけでなく、「免疫力を高める」ことも目的としています。体を動かすと血行が促されると同時に筋肉が使われることで体温が上昇します。体温が上昇すると血液中の白血球に含まれている免疫細胞が活性化されます。



暑い夏場は食欲も落ちやすいうえ、冷房の効いた室内で冷やしてしまうリスクもあり、免疫力が低下しやすい季節です。新型コロナウイルスもまだまだ猛威をふるっている今日、規則正しい生活習慣に加え、可能な範囲内で積極的に体も動かしながら免疫力アップを目指し、元気に夏を乗り越えましょう！

看護師 土田晃子

## ◆◆ スタッフだより ◆◆

立秋とは名ばかりの厳しい暑さが続いています。

朝起きるのつらく体もだるく感じるこの頃ですが、7月のゆめみの保健室でお話した健康の秘訣!! 「よく食べ、よく寝て、よく笑う」を実践して夏バテしないように8月も元気に過ごしていきたいと思えます。

看護師 海野 順子



「ゆめみの」の利用さんお変わりございませんか? 今年は梅雨が短かったので夏の来るのが早く、厳しい暑さが続いています。十分に水分をとってお体に気を付けてお過ごしください。私は「ゆめみの」の調理をさせて頂いてる野中です。よろしくお願ひ致します。皆さんに喜んで頂ける美味しいお料理を作らせて頂きます。 ※夏バテに「う」の付く食べ物が良いようです。 調理担当 野中 美知代