



社会福祉法人グリーンコープ

やすらぎの家 鞍手デイサービスセンター

電話 0949-42-5440



早い梅雨入りとなりました。最近、憂うつな気分になったり、体が重く感じたり「体や心の不調」を感じることが増えていませんか？湿度が高く蒸し暑い日や梅雨冷えの日等温度差や気圧差等が原因で起こる梅雨の体調不良と言われています。梅雨の体調不良の予防対策として「体と心を休める」ことが大切です。

①睡眠をしっかりとる②生活のリズムを整える③適度な運動を行なう④リラックスできる時間を作る事です。デイサービスの活動を通して、この時期を皆さんと楽しく過ごして行きましょう。

雨の中に紫陽花の花がきれいに咲いていますね。デイフロアにも、ご利用者様やスタッフから届けられた色とりどりの紫陽花の生花と折り紙で作られた紫陽花の花の作品が処々に飾られています。



## ネイルサロンひろみの開店日

女性はいくつになっても美しくありたいと思います。ご利用者S様も笑顔で喜ばれていました。



## デイの入浴をご利用者されているご利用者様へお願い

新規のご利用者様は随時お願いしておりましたが、今回、入浴ご利用者の皆様に自前のタオルとヘアブラシをご持参して頂くようお願い致したくご連絡いたします。

### ※入浴日にお持ちいただくもの

- タオル 4枚 [洗身用1枚、体拭き用2枚 (またはバスタオル1枚とタオル1枚) 椅子敷用1枚]
- ヘアブラシ 1つ
- 着替え (下着、肌着、靴下)
- ビニール袋 1枚 (タオルや下着などを入れます)
- リハビリパンツ、パット (必要に応じて)

タオル、衣服持ち物全てに名前を記入して下さい。

ご近所やお知り合いの方で、1人暮らし又は介護をされている方でお困りの方は  
いらっしゃいませんか？

悩み、相談お気軽にご相談下さい。お電話でもお受けします。 ☎ 0949-42-5440