

# デイサービスセンター 大原

令和4年8月

だより

〒707-0412  
美作市古町 1850-1  
デイサービスセンター大原  
TEL 78-0550

基本理念：あなたの笑顔と夢を わたしの笑顔と夢で 心を込めて応援します

今年の夏ももう後半となりましたが「今日もあついですね。」が、いつものあいさつとなっている今日この頃です。皆様はいかがお過ごしでしょうか？

さて、デイサービスセンター大原では7月の行事で風船を使ったバレーボール大会を行いました。始めに準備運動をして頂いて、その後でまずはボールに見立てた風船に慣れて頂くために軽く練習をと始めたのですが、なぜだか「練習ですよ！」とお声かけしても、やっている皆様は気合い十分で、いつの間にか本気で風船を追いかけ、打ち返されておられるのでまるで試合のようです。練習が終わると「暑いわ～。やれ、しんど。」と笑い声が聞こえてきます。今回、ひと味違うのが素手では無くうちわを使った競技なので、ひと汗かいてもパタパタとうちわをあおいで、リフレッシュされてとても便利？です。そして競技の本番では、各チーム「エイ！エイ！オー！」のかけ声に合わせ気合いを入れられて暑い、いえ熱い戦いとなりました。どちらもゆずらないハラハラドキドキの繰り返しでし



たが、勝敗がつくとチームの皆様で万歳三唱をし、爽やかな決着です。皆様、夢中になり一時暑さを忘れて楽しむ事が出来たようです。その後のおやつの飲物の美味しかった事は言うまでもありません。

暦の上では秋が近づいて来ていますが、まだまだ水分補給が大切な日々が続いています。体調管理に十分に気を付けて頂き明日もお元気で、デイサービスセンター大原でお待ちしています。

## 行事予定

9 2022 September						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14 敬老会	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28 喫茶ウィーク	29	30	1

今回のメニューは、夏野菜カレー、野菜サラダ、中華風スープ、フルーツです。夏野菜には、火照ったカラダを内側からクールダウンする水分やカリウム、ビタミンなど夏を元気に過ごすための栄養素が豊富で、またカレーには食欲増進効果があるため、夏バテで食欲がない時には、夏野菜カレーがおすすめです。厳しい暑さが続きますが、夏を元気に乗り切りましょう。

今月のお食事