グリーンロード　令和４年７月号

デイサービス便り

長い梅雨が明けると、いよいよ夏本番となり
気温が、30 度を超える日も多くなってきます。
よく食べ、よく睡眠をとり、水分補給をしっかり
して、暑さに負けないように体力をつけ、
夏を乗り切りましょう。

六月より感染対策をしっかりしながら
レクリエーションのゲームを再開致しました。
皆さんの元気な声や笑顔がたくさん見られてお
ります。

今月のイベントは

お食事やおやつで楽しんで頂きま～す。
大好評のスイーツ祭り七夕そうめん
土用のうな丼や語呂合わせランチ、利用者様
からのリクエストメニューなどをご用意
させて頂きます。お楽しみに・・・

活動のご様子です。

芝久保散歩、お花がきれいでハイポーズ

六月生まれおめでとうございます

魚釣りゲーム皆さん本物がいいなぁ～食べたい～

ケーキバイキング真剣ですね

うなぎ美味しかったで～す

とても上手に投げてナイスショット

山田通信 夏のこむら返りに気をつけよう！

7 月から冷房がかかせない季節となります。発汗による脱水や、冷房による血行不良・冷えによって足はつりやすくなります。原因と対策をみてみましょう。

水分不足・ミネラルバランスの乱れ（カルシウムやマグネシウムが筋肉の収縮や神経伝達を促している）→水分や塩分補給を行う。

血行不良・冷え（体温が最も低下する朝方につりやすい）

→寝る時に足が冷えないよう毛布等をかける。

寝る前にふくらはぎのストレッチを行う。足湯等で足を温める。

筋力低下・疲労

→もも上げ等の足の体操を行い、下肢筋力を維する。また、長い時間座っていると循環が悪くなり疲労しやすくなるので、足を台にのせて座る。

簡単ふくらはぎのストレッチ

①

②

③

①椅子に座った状態で両ひざを外側に開き両ひざを伸ばす。

②右手を右のつま先につけるように伸ばし 10 秒止める。

③左手を左のつま先につけるように伸ばし 10 秒止める。

就寝前のストレッチで効果アップになります。

無理なく行ってみてください。☺

今月は、夏のひんやりスイーツ祭り５回目を行います。
７月18日（月）～7月22日（金）　お楽しみに・・・
申し込み書は７月１日（金）から配布します。

７月22日（金）はグリーンロードうな丼の日
食べて、スタミナアップしましょう。

午前・・・季節の話、リハビリ体操、口腔体操

午後・・・個別機能訓練、歌体操、装飾、脳トレ、運動レク

フラワーアレンジメント
7月15日(金)

散髪日

７月12日（火）

13時30分より

グリーンロードのデイサービスをご利用希望の方、
ご興味やご相談がある方は、お気軽にご連絡ください。
また、ご利用頂いている方は、ご利用日でない日でも振替利用、
追加利用ができます。　　生活相談員　北原・鈴木

デイサービスセンター－グリーンロード
〒188－0004
東京都西東京市西原町２－２－11
TEL　042－467－7759　FAX 042-461－5995
※ホームページも随時更新しております。
https://greenroad.or.jp/

＊予定は、変更する事もございます。