

# テイケア通信 7月号

## ★今月の年間行事

7月26日(金) 友愛流しそうめん大会

夏の風物詩といえば、涼を感じられる流しそうめん。  
皆さんで楽しみましょう(^O^)



## ★ソフトボール

参加希望の方は運動靴を準備してください。  
必要に応じて帽子、タオル、着替え等もお持ちください。

## ★外出(ドライブ&pakupaku)

ドライブはどこへ行くかはお楽しみ 🚗 pakupakuは川口町のデパートに併設されているお店です。たこ焼きなどがあります 🍡

夏到来！適切な予防をして熱中症を防ぎましょう！



- ◎こまめに水分補給&適度に塩分補給をする。
- ◎吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用する。
- ◎扇風機やエアコンを活用して温度を調節する。
- ◎日傘や帽子の使用、日陰の利用などで直射日光を避ける。
- ◎バランスの良い食事をする、十分な睡眠をとる。など…

## ◆◆◆お楽しみ！特別メニュー◆◆◆

- 7月 4日(木) 昼 … カレーライス & サラダ
- 7月 9日(火) 夕 … カツ丼 & みそ汁
- 7月 18日(木) 昼 … 冷やし中華 & おにぎり
- 7月 23日(火) 夕 … 冷製パスタ & サラダ

# 2024年7月のテイナイトケアプログラム

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4★	5	6
午前	リクエストミュージック	自主活動	農耕	シナフノロジー	クッキング(焼きそば)	カラオケDAY
午後	テイケア会	ソフトボール	百歳体操	ピンポン		
ナイト	カラオケ	ストレッチ	やさしい料理教室/境Drプログラム	DVD鑑賞	カラオケ	
	8	9★	10	11	12	13
午前	フラワーズ	カラオケ	写真クラブ	カラオケ	創作	DVD鑑賞
午後	DREAM/コーラスMTG	コーラス(焼肉)	ハニーサックル	健康倶楽部/パッティングセンター	外出(ドライブ&pakupaku)	
ナイト	おもてなしMTG	木工	境Drプログラム	手芸	イラスト塗り絵	
	15	16	17	18★	19	20
午前		書道	農耕	SPY×FAMILY	ハニーサックル	クッキング(パフェ)
午後	海の日	館内スポーツ	フラ板	ソフトボール/ハニーサックル		
ナイト		カラオケ	やさしい料理教室/境Drプログラム	自主活動	脱依存くらぶ	カラオケ
	22	23★	24	25	26	27
午前	俳句会	カラオケ	百歳体操	フラワーズ	年間プログラム(友愛流しそうめん大会)	カラオケDAY
午後	DREAM/中庭散歩	コーラス(焼肉)	創作	健康倶楽部/パッティングセンター		
ナイト	おもてなしMTG	イラスト塗り絵	境Drプログラム	木工	カラオケ	
	29	30	31			
午前	読書会	書道	リクエストミュージック			
午後	写真クラブ	リサイコロ	ピンポン			
ナイト	カラオケ	手芸	境Drプログラム			