

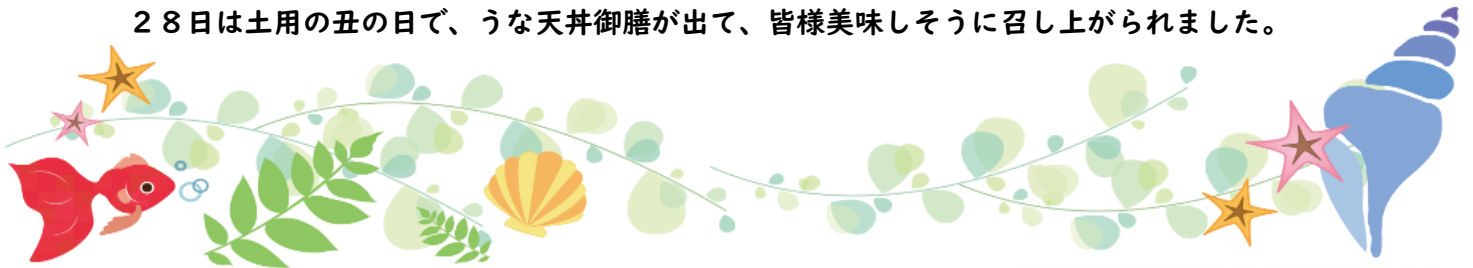
う ら た だ よ り

令和3年8月号



立秋を前に、まだまだ厳しい暑さですが、いかがお過ごしでしょうか。
うらたの里デイサービスセンターでは、コロナウイルスの感染対策をしながら、色んな活動に取り組んでいます。
体温測定・手洗い・消毒はもちろんのこと、机に透明パネルを設置しています。
コロナウイルス対策と熱中症予防に取り組みつ、皆様と一緒に楽しめたらと職員一同考えております。

7日は「七夕」にちなんで、利用者様と一緒に“七夕綱引き”をして盛り上がりました！！
やはり勝負事となると目が真剣になり、一生懸命頑張られていました。
最初最下位だったチームが逆転するという、七夕にふさわしい終わりとなりました☆
28日は土用の丑の日で、うな天井御膳が出て、皆様美味しそうに召し上がられました。



●新型コロナ対策と熱中症予防

定期的にマスクを外す



10分に1回、
1分ほど外し、
水分補給

エアコンと換気



30分に数分程度
換気をする

暑さに慣れる



暑さに慣れる
ため適度に運
動する



お誕生日おめでとうございます！



こまめな水分補給



1日1.2～1.5リットル
を目安に6～8回に分
けてとる

食事をしっかりとる



筋肉をつくるタン
パク質を含んだバ
ランスのいい食事

十分な睡眠で休養



6時間程度の睡
眠をとり身体を
回復させる



ぜひ、参考にして下さい





ひまわり作り



今月の壁紙「ひまわり」



食前の体操 1..2..3



足台づくり



完成!



洗濯ばさみゲーム



“七夕綱引き”
をして盛り上がり
ました!



うな天御膳



脳トレ中



利用様
ご家族から
西瓜を
いただき
ました!



令和3年8月 空き状況のお知らせ



月	火	水	木	金	土	日
△	○	○	○	△	△	定休日

【令和3年7月31日現在】

☎ ご見学・ご相談、お気軽にお問い合わせ下さい。 担当：前島

社会福祉法人 倉敷にじの里
通所介護 うらたの里デイサービスセンター

〒710-0843 倉敷市浦田1533番地2

TEL: 086-441-6003

FAX: 086-441-6004