

# 8月デイサービス便り

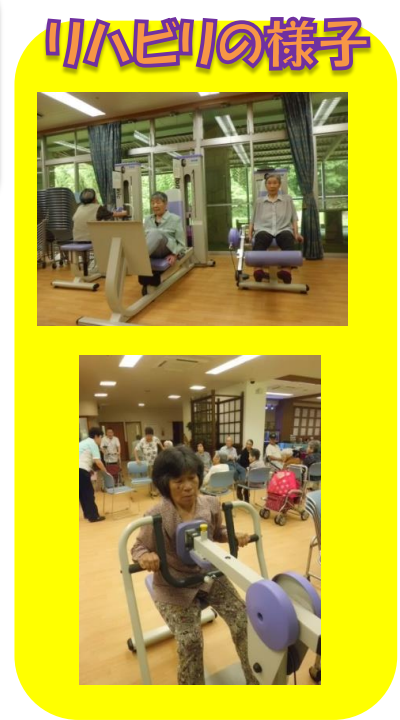
<http://www.kumamotokousei.jp>  リバーサイド熊本

セミの鳴き声が響く時期になり、残暑が厳しい毎日ですが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。今月はそうめん流しと体力測定を予定しております。適度に体を動かし、夏バテしないよう元気に夏を乗り越えましょう。

**四コマ漫画**  
～進め!!サポーターK～



## 今月の歌 ★ 我は海の子



## 平成26年 8月 活動予定表

|                     | 日               | 月               | 火                   | 水  | 木               | 金               | 土         |  |
|---------------------|-----------------|-----------------|---------------------|----|-----------------|-----------------|-----------|--|
| 第一週                 |                 |                 |                     |    |                 | 1<br>ゆるゆる玉入れゲーム | 2<br>お休み  |  |
| 第二週                 | 3<br>ゆるゆる玉入れゲーム | 4               | 5                   | 6  | 7               | 8               | 9<br>お休み  |  |
| <b>← そうめん流し →</b>   |                 |                 |                     |    |                 |                 |           |  |
| 第三週                 | 10<br>ダーツゲーム    | 11              | 12<br>スーパーボールすくいゲーム | 13 | 14<br>蹴って入れろゲーム | 15              | 16<br>お休み |  |
| 第四週                 | 17              | 18              | 19                  | 20 | 21              | 22              | 23<br>お休み |  |
| <b>← リハビリ強化週間 →</b> |                 |                 |                     |    |                 |                 |           |  |
| 第五週                 | 24<br>健康吹き矢     | 25              | 26                  | 27 | 28              | 29              | 30<br>お休み |  |
|                     | 31<br>★<br>体力測定 | <b>← 体力測定 →</b> |                     |    |                 |                 |           |  |

**8月「リハビリからの一言「夏バテ予防の食養生」について**

夏の疲労は慢性化しやすく、①体内の水分やミネラル不足、②胃腸の働きの低下③暑さと冷房による冷えの繰り返しにより体調不良となります。夏バテ防止には、質の良い睡眠と休養、さらには栄養補給が重要となります。肉/魚/大豆などの蛋白質を主菜に、夏野菜や海藻のビタミン・ミネラルの副菜と、主食・主菜・副菜のバランスを意識して栄養をとりましょう。