



# 太陽デイ 通信

R7.8発行

残暑も厳しい日が続いています☼  
例年以上に続く暑さで、体には相当負担がかかっています。  
夏バテ対策には…

## 🍉栄養をしっかり取る🍉

夏にお勧めの栄養

- ・タンパク質…卵、大豆製品、鶏ささみ、カツオなど
- ・ビタミンB1…大豆製品、玄米、豚肉、ウナギなど
- ・ミネラル…乳製品、海藻類、豆類など
- ・クエン酸…レモン、梅干し、酢など

## 🍉運動をして体力を保つ🍉

## 🍉毎日同じ時間に寝て起きる🍉

猛暑後半戦、元気に残暑を乗り越えていきましょう!!



今日もデイでは沢山の笑顔が見られています(^\_^)



子どもの日に『ちまき』  
が出ました😊



天気の良い日は外で  
おやつを食べました🍰



バランスゲーム



集団体操!!





将棋



七夕飾り



カルタ取り



『7』月の制作(^^)



金魚釣りゲーム



ひまわりの制作



午後は集団体操と、余暇活動をしています。  
季節に合わせた壁面装飾も、利用者様と一緒に  
制作しています。現在は、ひまわりと花火の壁面です。  
秋は何を制作しようか考え中です。お楽しみに(^\_-)-☆  
これからも一緒に楽しんでいきましょうね♡



ご利用に関してのご相談・ご意見等は、小林・高畑までお願いいたします。  
デイサービスセンター太陽の園 TEL.0256-92-6887

