

# ほほえみだより

三恵デイサービスセンター  
令和3年7月のできごと



七夕に織姫と彦星が舞い降りて三恵苑のゲームを盛り上げてくれました。

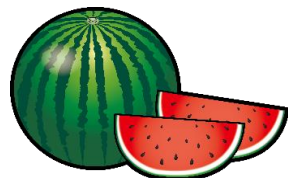


手芸 今月は切り紙のサンキャッチャー



8月の壁画は大きなひまわり

いよいよ夏本番!! 暑い日が続くと、疲れが抜けぬくい、食欲がわからないなど身体の不調が起きます。  
これがいわゆる「夏バテ」です。対策を行い、元気に夏を乗り切りましょう♪  
★水やお茶をこまめに飲みましょう。  
★温度差や身体の冷やしすぎに注意しましょう。  
★睡眠をしっかりとりましょう。  
★1日3食、いつも以上に栄養バランスに気をつけましょう。



お問い合わせは、623-3567 阿部・加藤まで! 体験も随時受付中です!