

# 白寿園デイだより

## 先月の取り組み



頑張ってくださいました!

オレンジルームの脳トレ活動

体の伸びるね～え

何歳になっても祝ってもらうとは嬉しいなあ

上手かる

集中

5月行事食「運動会弁当」

お誕生日おめでとうございます

## 6月の行事予定

20～24日	誕生会
3.9.15.21.27日	カレーライス作り
8.17日	パン販売
13.23日	習字教室
20.22日	生涯学習「アロマ効果」
4.25日	映画上映
3.15.20.23.28日	アロマフットマッサージ 1回 (15～20分) 500円

## 「健康のため水を飲もう」推進運動 厚労省

目覚めの一杯、寝る前の一杯。しっかり水分 元気な毎日!

体の中の水分が不足すると、**熱中症(ねつちゅうしょう)**、**脳梗塞(のうこうそく)**、**心筋梗塞(しんきんこうそく)**など、さまざまな健康障害(しょうがい)のリスク要因となります。

健康のため、こまめに水を飲みましょう。

はい、お水。

コップ1杯の思いやりが、家族の健康を支えます。

人のからだの60%は水分です。少しの水分不足が、大きな健康障害を引き起こす要因となります。常習してこまめに水を飲みましょう。

大切な人の笑顔を離さないために、しっかりとこまめに水を摂りましょう。

全国「健康のため水を飲もう」推進委員会 主催 厚生労働省  
 (厚生労働省の許可を得た商品です。各メーカーのホームページをご覧ください。)

白寿園デイは楽しさでんこ盛りデイサービスセンターです。  
お気軽にお電話ください。 ☎ 0968-68-2878