



すがのの郷だより

2025 年
6 月 号
デイサービスセンター
すがのの郷
☎54-5350



夏のような 30 度を超える日があったと思えば、20 度まで上がらず肌寒い日があるなど、気温の変化が目まぐるしい時季ですね。梅雨に入ると湿度も上がりますので、食中毒にもお気をつけください。夏に備えて、水分とって、食事して、休息して、着る物も調整して、体調を整えましょう！



～レク紹介～ すがのの郷でおこなっているレクリエーションを紹介します。

輪っかまわし



こいのぼりのついた輪を「1, 2, 1, 2」とかけ声をかけながら協力して回しました。

ふたホッケー



ペットボトルのふたを、相手の陣地にカップで押し入れるゲームです。いつも以上に集中して白熱していました。

お知らせ

松本歯科大学衛生学院の学生が、5月26日～実習に来ています。実習のない曜日もありますが、学生が一生懸命考えたレクリエーションもありますので、お楽しみにしてください。

塩尻社協 HP



QR コードを
読み取ってみたいですね



塩尻社協
インスタ

～職員紹介～

今年度の職員紹介をします。今月号は看護師です。



田中永子



伊藤みどり



塩原香織



白木美穂



藤森洋子



土田登志枝



丸山くに子

デイサービスでの健康チェックはお任せください！
いつもと違う、なんか変…など気になる事があれば、お声がけくださいね。
よろしくおねがいします



便秘予防のコツ

便がかたい、すっきり出ないなどで悩んでいる方はいらっしゃいませんか？

① 腸をうごかす

身体を動かしたり、おなかを“のの字”にマッサージ

② 水分をとる

朝食前の冷たい水は腸を刺激します。水分はこまめにとりましょう

③ 食物繊維をとる

野菜、くだもの、寒天など



④ 善玉菌を増やす

発酵食品、ヤクルト、ヨーグルトなど



⑤ 便をやわらかくする

オリーブ油やえごま油など



※食事の形態や食べている量によっては、排便回数が減ることもあります

6月レクリエーションの予定

都合により内容が変更となることがあります。

1日	わなげ	16～22日	カレンダー・お好み喫茶
5・7・8日	開通ボール	21・28・29日	七夕飾り
12・14・15日	ビンゴ	※これ以外の日は、学生レクになります	