

ルリエ新聞 8月号

☀熱中症に注意しましょう！☀

暑い毎日が続いています。熱中症の初期症状は、ほてりやめまい、立ちくらみ、大量の発汗、筋肉痛や「こむら返り」などのけいれんなどです。汗をかいたらこまめに水分・塩分を補給し、睡眠や休息を十分にとりましょう。風通しを良くしたり、エアコンを適度に利用するなど、室内でも対策が必要です。

ルリエの行き帰りにも、タオル、帽子、日傘などでの日よけと、水分補給を忘れずに！！元気に暑い夏を乗り切りましょう！

医療法人清楓会
地域活動支援センタールリエ
泉佐野市春日町1-25
☎ 050-1559-0531
開所日：月～金曜日
開所時間：9時半～17時

7月の活動記録

★7月2日(木) caféルリエのモーニング★

皆さんはきちんと朝食を食べていますか？朝食を食べていない人は年々増えているようです。朝食を食べないと体温が上がらず、エネルギー不足でボーっとしたりします。また、食べない習慣が生活習慣病のリスクを高めることもわかっています。Caféルリエで朝食を食べて、元気に過ごしませんか(^o^)



7月2日(木)のモーニングメニューです。

★7月29日(水) レクレーション★

7月のレクレーションは、外食という事で回転寿司のスシローへ行きました。参加者は6名で、2テーブルに分かれて食べました。全員で45皿、一番多く食べた人で11皿でした☆夏休みの時期だからなのか、平日のお昼にも関わらず、なかなかの混み具合でした。しかし皆はお腹いっぱい大満足でした！



★7月3日(金) 作業療法★

7月7日の七夕を目前に、皆で笹飾りや短冊を作りました。おのおのの願い事が吊るされました♪ダイエットに関する事や、仕事のことなど様々なことが書かれていました。

★7月14日(火) 調理実習★

調理実習ではたこ焼きを作りました。たこ焼き粉は1kgも使い、1人平均20～30個ほど食べたと思います☆たこ焼き以外にもおにぎりやみそ汁もついていたので、「おなかいっぱい～！！」と皆笑顔いっぱいでした(^o^)ちなみに…中に入れた具材はたこ、ウィンナー、チーズでした！



★7月27日(月) おやつ会★

おやつ会ではクッキーとカフェオレを作りました。クッキーの生地を作り、型抜きをしました。様々な型がありましたが、一番人気はくまのプーさんでした。たまに焦がしてしまったり、ハプニングもありましたが、楽しくそして美味しくいただきました。カフェオレは牛乳にコーヒーで作った氷を入れて、氷が溶ける過程も楽しみました。



メンバーさんの
ひとことコーナーです!!



8月は引っ越しで大変です。でも新しい部屋でがんばっていきます！

匿名さん

苦手だった裁縫を頑張っています。仕事と違って毎日ルリエに通っていて、楽しいです！

Kさん



8月の予定

日	月	火	水	木	金	土
						1
						休み
2	3	4	5	6	7	8
休み	かき氷		卓球 14:00~ (体育館)	caféルリエ (モーニング) 9:30~		休み
9	10	11	12	13	14	15
休み				お盆休み		
16	17	18	19	20	21	22
休み	caféルリエ (モーニング) 9:30~	調理実習	ミーティング 13:30~		作業療法	休み
23	24	25	26	27	28	29
休み	caféルリエ 13:30頃~		バレーボール 14:00~ (体育館)	手芸 13:30~ 15:30	作業療法 掃除	休み
30	31	<div data-bbox="523 1167 1107 1332" data-label="Text"> <p>※月~金の毎日、昼食サービスを提供しています。(300~350円)</p> </div> <div data-bbox="1117 1167 1289 1332" data-label="Image"> </div>				
休み	おやつ会					

☆卓球 8月5日(水) 14:00~
 ☆バレーボール 8月26日(水) 16:00
 体育館へ行って、スポーツをします。
 一緒に汗を流しませんか?
 場所: NHG体育館

☆手芸クラブ(基本的には毎月第2, 4木曜日)
 8月27日(木) 13:30~15:30
 編み物やビーズやマスコット作りなど
 好きなものを作っています!


☆調理実習 8月18日(火) 10:45~
 8月の調理実習はハンバーグの予定です。
 参加費は一人350円で、参加締切は前日です。
 皆様のご参加お待ちしております♪

☆caféルリエ
 (モーニングの日と昼caféの日があります)
 8月6日(木) 9:30~10:00頃
 8月17日(月) 9:30~10:00頃
 8月24日(月) 13:30~

☆おやつ会 8月31日(月) 13:00~
 8月のおやつ会はプリンの予定です。
 参加費は一人50円です。参加締切は8月28日(金) 16:00です。
 電子レンジを使用するので、誰でも簡単に作れます(〇)参加お待ちしております。


※予定等は変更になる場合もあります。

~職員紹介 Part2~



高橋
です。

相談支援センター担当です。時々顔を出していますので、声をかけて下さい!



川崎
です。

昼食を作っています♪メニューのリクエストも受け付けています(〇〇)