

おおぞら便り

発寒デイサービスセンター
2019年7月発行 91号

立ち上がって「あれ、何をするんだっけ」とか、かけている眼鏡を探す。誰もが経験していることではありませんか。そしてそれを慮だからねーと苦笑い。こんなはずじゃなかったのにと心と体の変化に戸惑いを感じることもあります。そこで、それを自分の個性だと受け止めて、欠点を個性として生かそうと思考をチェンジしてみましょう。今の自分を受け入れて無理せず素直に楽しめれば良い、欠点に見えることも、別の角度から光を当てれば、長所になるものです。人間ですから。

センター長 齋藤



<行事予定>

■8月5日(月)6日(火) 夏祭り

■9月16日(月) 敬老会

ボランティアさんによる演奏会を予定しています。

その他に世代交流会を予定しております。日程が決まり次第、改めてお知らせ致します



健康日記

体に良い食品!!

医食同源という言葉があり、中国では食べ物が一番の薬と考えられています。最新の研究でも特に発酵食品は良いということがわかっています。ヨーグルト・チーズ・味噌・醤油・納豆・漬物など上手に食生活に取り入れましょう。



◎6月19日(水)

出前講座がありました。



警察の方が来所されて振り込め被害などの犯罪被害を防ぐについてお話しを頂きました。

6月21日(金) 世代交流会→

一緒にゲームをしたり、元気いっぱいな踊りを披露してくれました。



←6月25日(火) 校外ボランティア活動として高校生の方が来所されました。

7月16日(火)に

運動会として野球大会を行いました。

特製ホームベースに向けて球を飛ばしました。



手作りうちわで応援に気合が入ります!!

優勝チームには賞状が送られました



<お知らせ>

発寒デイサービスセンターのホームページをご覧になれます。当センターのご案内や行事内容が掲載されておりますので、パソコンをお持ちのご利用者様は是非ご覧になってください。アドレスはこちらです→ <http://gran-hokkaido.com/>

<お知らせ>

おおぞら新聞は、ご利用者の写真を掲載させていただく場合がございますが、今後写真を御遠慮されたい利用者様がいらっしゃいましたら職員までご連絡をお願いいたします。