

あおぞら

千秋病院デイケア

2023年
(令和5年)

8月

いつもおいしいごはん
ありがとう



クレープの屋台が来ました♪



生地を焼いてその場で
作ってもらいました



うまく
つつめとるかな

結びにくい
のよね～



七夕

短冊に願い事を

書いていただき、笹の葉に結び付けて

七夕飾りを作りました！！

子供の頃以来だね



中身は皆さんに
包んで頂きました♪

うまいうまい！



美味しそーだねー♪



完成！

日	月	火	水	木	金	土
		脳トレ麻雀		脳トレ麻雀		脳トレ麻雀
		1 ☕	2 🔥	3	4	5 🔥
6	7	8 🔥	夏まつり 9 ☕	10 ☕	営業 11 山の日 🔥	12
13	14 🔥	15	16	17 🔥	18 ☕	19 ☕
20	21 ☕	22 ☕	23 🔥	24	25	26 🔥
27	28	29 🔥	30 ☕	31 ☕		

毎月 🔥 の日はイベント湯 ☕ の日
はおやつにコーヒーがでます

8/9 水 は 夏祭り
デイケアの

臨時利用を受付中

スタッフにお声掛けください！

9月

病院デイケア
テイスサービス・ちあき
老健デイケア

3事業所対抗

運動会を開催予定！

今月の行事食

7/29 (土) は
うなぎ丼が出ます！
お楽しみに♪

もうすぐ



8/19 (土)
ちらし寿司
えだまめ豆腐
清まし汁・ぶどう





今月の作品



ウォーキングの重要性



気軽にできる運動として有酸素運動があります。
その中にウォーキングの重要性が近年注目されています。

1日何歩
歩けばいいの？

？

厚生労働省が推進する歩数
【健康日本 21 より抜粋】

成人の場合：男性 9200 歩、
女性 8300 歩
高齢者の場合：男性 6700 歩、
女性 5900 歩

→それ以下の歩数の場合は、

足腰が弱くなったり
死亡リスクが高
まる

…とされています。

ウォーキングしたいと思えるようになるには…

① 歩きたいと思える 環境を探す



自分は「どのような環境が好きなのか？」をイメ
ジしてみましょう。

近隣には山、公園、神社、寺といった緑が多い場所、
川べり、湖の側、海沿いなど
といった水辺のある場所があれば一度足を運んで
みてください。

② 歩きたいと思える 環境を作り出す

例：名所や旧跡などを起点としてコースを作る
駅までのルートを開拓する
地元の人もあまり知らない場所や駅近隣には
ない穴場のお店などを見つける



ウォーキングを 習慣化する方法



みなさんもウォー
キングを日常生活
の中に取り入れて
みましょう♪

- ① 歩数計で距離を測り記録する。
- ② 実践する時間をあらかじめ決めておく。
- ③ 玄関には必ず靴を準備しておく。
- ④ 常に動きやすい服装を着用する。



8 月生まれの 職員紹介

500 円玉を貯金しながら世界一周をして
10 万円がたまるといふ本が 10 年前でしょ
うか、流行ったのです。我が家にもあってず
っと放置してあったのですが、去年くらいか
ら貯金し始めて主人と娘の協力もあり、やっ
と 10 万円たまりました。10 万円では遠く
には行けませんが、近場で家族 4 人一泊旅行
できるかな、どこ行こうかなと考えるのが楽
しい今日この頃です。



最近猛暑が続いていますね。
私は休日に主人と公園でバトミントンをして遊んで
います。皆さんも体を動かす際は熱中症に気を付け
てください。水分をしっかりとってこの夏を乗り切
りましょう！



マイケア利用者様におねがい

皆さんご存知かと思いますが、コロナウイルス感染者が再度増加してきて
います。昼食時・入浴時のマスクを外した状態での会話は引き続き控えて頂
きますよう、よろしくお願いいたします。

