



メープル便り6月号

2024・5・20
デイサービスセンター
メープル岩槻本町
Vol.144

月	火	水	木	金	土
梅雨時期に起きる体調不良の原因と予防策 梅雨になると身体が重く感じたり憂鬱な気分になったりと身体の不良に悩まされる方が多くなります。 【原因】①低気圧が続く②気温の寒暖差③湿邪（体内の余分な水分が引き金となり消化器系に影響を及ぼすこと。） 【予防策】①睡眠をしっかりとる②生活リズムを整える③適度な運動④リラックスできる時間を作る					1
3	4 陶芸教室	5	6 絵画教室	7 音楽教室	8 姿勢矯正の体操
階段昇降の体操	更衣動作の体操①	更衣動作の体操②	食事の体操	入浴動作の体操	食事動作の体操
10	11 陶芸教室	12	13 書道教室	14 手作りおやつ	15
姿勢バランスの体操	トイレの体操	呼吸の体操	バレエ体操	膝痛予防体操	掃除動作の体操
17 音楽教室	18 陶芸教室	19 移動パン屋	20 絵画教室	21 ヨガ教室	22
下衣類動作の体操	表情の体操	拭き動作の体操	歩行能力の体操	身体を洗う体操	睡眠の体操
24 フラワーアレンジメント	25 陶芸教室	26 フラワーアレンジメント	27 理美容 書道教室	28 理美容	29
洗濯干し動作の体操	風邪予防の体操	転倒予防の体操	移乗動作の体操	生活動作の体操①	生活動作の体操②



GRAVITY4141

グラビティ Instagram

メープルでのイベントや
普段の様子など
ご覧いただけます。

今月の変わり湯

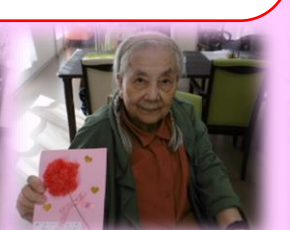
6月24日(月)～6月29日(土)

ツバキの香りの

4月の誕生日の方々のお祝いをしました！お誕生日おめでとうございます！



～ 母 の 日 ～
日頃の感謝を込めて
メープルの母達にささ
やかですがメッセージ
カードを



各教室、皆様積極的に参加されています。
毎回素敵な作品ができあがり、とても楽しみです♪

陶芸教室

