



デイサービスセンター スマイルハートたより

No.97/2018/9/25



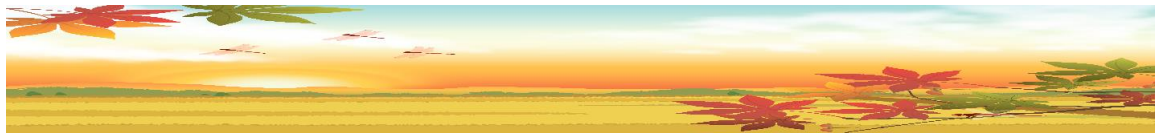
9月の行事



昔遊びを行いました！

9月は、なつかしい昔遊びを楽しんでいただこう！とコマ回し、ベーコマ、だるまおとし、おはじき、お手玉などご用意させていただきました。昔を思い出しながら遊ぶ姿は、まるで少年、少女のようにキラキラと、輝いて見えました。全体のレクリエーションは、お手玉ビンゴゲーム、栗拾いゲーム、水鉄砲ゲームを各曜日でを行い楽しんでいただきました！

今回は、代表より沢山の景品がでるなど大変盛り上がりました！！
また、職員とツーショットの写真が撮れる券(1回限り)や、肩もみ券(一週間有効)のプレミアム券を発行しました。まだ、使用されていない方は有効期間を御気になさらずに気軽に声を掛けて下さいね。
ご参加ありがとうございました！！



9/17(月)

敬老の日

日頃の感謝の気持ちを込めて贈り物です。



お名前プレート！！
早速靴に付けさせていただきました！！



10月お誕生日の方々

- 1日 荻沼 光子様
- 2日 海老澤利夫様
- 10日 久保田きくえ様
- 20日 大野伸一郎様
- 22日 柿沼 一男様
- 26日 長谷川みか様



おめでとう
ございます



第3回 スマイルハート 映画祭

とき 平成30年10月13日(土)

- 11:30 開場
- 11:45 昼食(仕出し弁当)
- 12:15 休憩
- 12:30 チアダンス(茨城ROBOTSチアダンス
RDT・ジュニアチーム)
- 12:45 大正琴
- 13:10 上映
- 15:00 終了

場所 みの〜れ(風のホール)

※皆様のお越しをお待ちしております～

豆知識

「白湯」の作り方 & 飲み方

[用意するもの] ・やかん ・きれいな水(日本の天然水がおすすめ。水道水でも浄化してあればOK)

作り方

- ①やかんにきれいな水を入れてフタをし、強火にかける。このとき、換気扇も回しておく(電気ポットよりも、直火にかけて作ったほうが、毒出しには効果的)
- ②沸騰したらフタをとり、湯気が上がるようにする。このときに、泡がブクブクたっているくらいの火加減に。
- ③②のまま、10～15分、沸かし続ける。
- ④火をとめ、沸いた白湯を飲める程度に冷まし、飲む分以外の残りは保温ポットなどに入れておく。

飲み方

- コップに注ぎ、飲める程度の熱さのまま、すするようにゆっくりと飲みます。
- 食事と一緒にコップ一杯の白湯を飲むと、消化の働きを助け、毒素がたまりにくくなります。
- 朝いちばんに、コップ一杯の白湯を5～10分かけてゆっくり飲むと、全身が温まって代謝が上がり、排泄も促します。
- 一日に飲む量は、コップ4～5杯程度(700～800ml)に。1リットル以上飲むと、体が消耗してしまうことがあるので気をつけましょう。

暮らしのメモ

自分をねぎらい、癒しましょう

忙しいこの時季、言動が雑になることも。疲れを感じたら、お風呂につかる、ゆっくりお茶を飲む、好きな本を読み返すなどしては。小さなことほどよいのです。



大形屋販売日

10月

- 2日(火)
- 12日(金)
- 22日(月)



発行所	デイサービスセンター スマイルハート
発行担当	島田 鈴木
〒	319-0121
	小美玉市羽刈638-15
TEL	0299-28-8000
fax	0299-28-8100
メール	shoji@au.wakwak.com