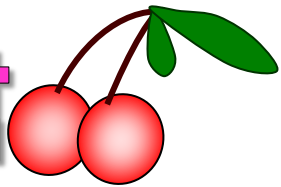


2020年
7月号

さくらんぼ通信



梅雨飛んでいけ！！

新型コロナ感染防止の対策により、ボランティアによるコンサート等がありませんでした。

その中でうたの時間は、週1回の憩いの場でしたね！

皆さんの元気な演奏や歌声で梅雨が飛んでいく勢いでした！！



職員による
ハンドベル演奏も
ありました♪



6月なので、結婚式ソングを多く歌いました！
「瀬戸の花嫁」が1番盛り上がっていました♪



ヤー！！



～ さくらんぼギャラリー ～

カレンダー



壁面飾り



編集
発行

医療法人社団紀洋会 デイ・サービスセンター

さくらんぼ

丹波篠山市井ノ上167-3 Tel (079) 555-2211 fax(079)555-2212



さくらんぼ 「7月の予定」

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 14:00 うたの時間	4
5	6	7 <散髪>	8	9 14:00 習字クラブ	10	11
12	13 <散髪>	14	15 14:00 うたの時間	16	17	18
19	20 14:00 うたの時間	21 14:00 習字クラブ	22	23	24	25
26	27	28	29 14:00 習字クラブ	30 14:00 うたの時間	31	

<8月の散髪予定日> *都合により予定が変更になる場合がございます。ご了承ください。

14日(金) 20日(木)

*ご希望の方はご予約ください。



エアコンも使用しながら、
熱中症に注意しましょう！！

<冷房の温度は適切ですか？>

体感温度の変化が大きいと、体に大きな負担がかかります。

◎室内と室外の温度差が
大きくならないように！
(室外と5度以内の温度差)

◎室温が28度以下になるように！

適切な温度で熱中症や夏バテを
予防しましょう！



<丑湯で夏バテ知らず！>

夏バテ防止疲労回復の為、土用の丑の日に
薬草を入れた「丑湯」に入る風習があります。

作り方

- ① ドクダミの葉や桃の葉、緑茶、ハーブ
など、好きな葉を摘む。
- ② ①を水洗いし、カーゼで包んで口を
縛る。
- ③ 浴槽にお湯ためて、湯船に②を入れる。

ポイント：

お湯に浸かりながらガーゼをもむと、薬
草の成分がよく出る！

冷房で冷えた体をゆっくり温め、
夏を元気に乗り切りましょう。

『豆知識：

短冊の色によって願い事が違う！？』

笹に飾る短冊の色は、
一般的に「赤・青(緑)・黄・白・紫(黒)」の5色あり、
それぞれに意味が込められています。

【短冊の色の意味】

- 「赤」・・・人を救う、両親や先祖に感謝する。
- 「青(緑)」・・・人を思いやる、人を愛する。
- 「黄」・・・友情を大切にし、約束を守る。
- 「白」・・・ルールや規則を守る。
- 「紫(黒)」・・・知識を得る