



令和7年

6月号

日	月	火	水	木	金	土
1 体重測定週間	2 タオル体操 リハビリ体操	3 タオル体操 リハビリ体操	4 タオル体操 リハビリ体操	5 タオル体操 リハビリ体操	6 タオル体操 リハビリ体操	7 タオル体操 リハビリ体操
8 体力測定週間	9 いきいき 百歳体操	10 いきいき 百歳体操	11 いきいき 百歳体操	12 いきいき 百歳体操	13 いきいき 百歳体操	14 いきいき 百歳体操
15	16 タオル体操 リハビリ体操	【紫陽花見学週間】				21 タオル体操 リハビリ体操
22 誕生会週間	23 いきいき 百歳体操	【紫陽花見学週間】				28 いきいき 百歳体操
29	30 タオル体操 リハビリ体操	7/1 タオル体操 リハビリ体操	2 タオル体操 リハビリ体操	3 タオル体操 リハビリ体操	4 タオル体操 リハビリ体操	5 タオル体操 リハビリ体操

おしらせ



6月の半ばごろに、

紫陽花見学・ドライブを予定しています。お楽しみに♪

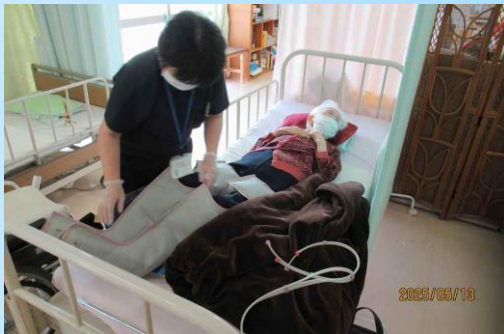
※開花状況により日程を変更させて頂くことがあります。

★今月のお誕生者紹介★



森本ヒサエ様 昭和14年6月 6日生 86歳

5/12(月)～5/17(土) リラクゼーションカフェ



リラクゼーション カフェ

アロマの香りと
音楽に包まれた
心地よい空間で

ハンド マッサージ

- ・筋肉の緊張を和らげる
- ・循環を改善する
- ・健康を促進する

フット マッサージ

- ・こわばりを解消する
- ・不快感を和らげる
- ・リラックスを高める

- ・こわばりを解消する
- ・不快感を和らげる
- ・リラックスを高める

ネイル ケア



今回は新たな挑戦として、「リラクゼーションカフェ」を企画してみました！

アロマや優しい音楽が流れる中で、マッサージやネイルケアをしてリラックスしていただく環境をご用意しました。普段、手や足のマッサージをされない方でも、「とても気持ち良かった！」とご満足いただけた様子でした♪

*写真の掲載につきましては、御本人の承諾をいただいています。

《食中毒に注意！！》

湿度や温度が高くなる今の時期（6月）から夏場（8月）にかけて、細菌が増殖しやすくなります。暑さの影響で普段より体力が低下し、わずかな細菌感染でも食中毒が発生しやすいため、予防して未然に防ぐようにしましょう！！

（予防のポイント）

- ・賞味期限、消費期限を守る。
- ・調理後は、できるだけ早く食べる。
- ・保存する場合は、冷蔵庫へ入れる。（室温で放置しない）
- ・十分に加熱する。（食材の中心部まで、75度で1分間以上）
- ・手洗い、うがい、消毒を徹底する。

