

グリーンルーム 通信

令和5年7月号



日	月	火	水	木	金	土
						7/1 国語 かたか・手芸 書道（自習）
2	3 国語 理美容 かたか・手芸 書道（自習）	4 パラエティ 理美容 かたか・手芸 絵手紙	5 音楽 季節風呂 かたか・手芸 書道（自習）	6 社会 季節風呂 かたか・手芸 絵手紙	7 体育 七夕祭り かたか・手芸 書道（自習）	8 算数 理美容 かたか・手芸 書道（自習）
9	10 社会 かたか・手芸 書道（自習）	11 体育 かたか・手芸 書道（自習）	12 算数 かたか・手芸 書道（自習）	13 音楽 かたか・手芸 書道（自習）	14 国語 理美容 かたか・手芸 書道（自習）	15 体育 かたか・手芸 絵手紙
16	17 音楽 かたか・手芸 書道（自習）	18 国語 かたか・手芸 絵手紙	19 体育 かたか・手芸 書道（自習）	20 算数 かたか・手芸 絵手紙	21 パラエティ （百人一首） かたか・手芸 書道（自習）	22 社会 かたか・手芸 書道（自習）
23	24 パラエティ （ホーリング） かたか・手芸 書道（自習）	25 音楽 かたか・手芸 書道（自習）	26 社会 かたか・手芸 書道（自習）	27 国語 誕生日会 かたか・手芸 書道（自習）	28 算数 かたか・手芸 書道（自習）	29 パラエティ かたか・手芸 書道（自習）
30	31 体育 かたか・手芸 書道（自習）					

※7月は要支援の方の身体測定(3ヶ月毎)です。

カラオケ・麻雀・囲碁・将棋

お仲間と一緒にいかがでしょうか。毎日午後のカラオケ以外にも麻雀・囲碁・将棋などメンバーが集まれば楽しんで頂けます。



12 か月季節のお風呂

昨年より季節湯を始めてちょうど 1 年となりました。天然の素材で楽しんで頂けるものから入浴剤で賄うものもありましたが、皆さんの好みはどのお湯でしたでしょうか。6 月はどくだみ湯です。



看護部より：



脱!! マスク時代のバリア対策



マスクの着用が個人の判断にゆだねられました。相手の顔を見て話せるようになったのは嬉しいことですね。しかし、ウィルスがなくなった訳ではありませんので以下のポイントを参考にしてください。

ドアノブ・電気のスイッチ・机・椅子などみんなが触る箇所の除菌をこまめにしましょう。

身の回りの除菌



外出から戻った時や、目・鼻・口を触る前には流水と石鹸による手洗いを。また、窓を開けてこまめに換気しましょう。

手洗い・うがい・換気



免疫機能を高めウィルスに負けない体作りをするために肉・魚・野菜をバランス良く食べましょう。

栄養バランスの良い食事



人の集まる席などで大皿料理を直箸で取り分けたりするのは避けましょう。

食べ物の取り方に注意



マスクを着けていない状態で咳やくしゃみが出そうになったらティッシュやハンカチで口や鼻を覆って飛沫の拡散を防ぎましょう。

