

日の出デイサービスセンター便り

社会福祉法人
東京蒼生会

2026年 6月号



紫陽花が咲き、梅雨の訪れを感じる季節となりました。
暑い日もあり体調を崩しやすい時期ですが、
皆様が安心して楽しく過ごせるよう努めてまいります。



5月の活動



日の出農園



ゴーヤ



青しそ



トマト



なす



日の出では、ただいま5種を栽培中
です。気温も上がり、朝顔の芽が
出ました！夏が楽しみです(^-^)/



機械浴



一般浴



リハビリ・レクリエーション

5月の郷土料理～栃木

- ◀ ごはん
- ◀ 中華スープ
- ◀ 厚揚げの辛味噌炒め
- ◀ 茄子の中華煮
- ◀ バンサンスー



みんなで体操！

日の出 健康マメ知識コーナー

夏は危険がいっぱい??夏に向けて備えましょう

梅雨の時期から気温と湿度が上がり、夏を迎えます。近年は酷暑が続くため、熱中症や食中毒などのリスクが高まります。安全のため、備えましょう。

◎衣替えは済んでいますか? 適切な体温を維持できる服装にしましょう。



◎熱中症に注意しましょう。暑いところは避け、部屋には温度計を設置しましょう。

暑い日は我慢せず、適切にエアコンを利用しましょう。

◎ヒートショックに注意しましょう。エアコンの聞いた場所とその他の場所との温度差で体に負担がかかります。入浴は手足からお湯をかける、下肢の運動で血行を促進するなどしましょう。

◎食中毒に注意しましょう。①細菌を食べ物に「つけない」②食べ物に付着した細菌を「増やさない」③食べ物に付着した細菌を「やっつける」を心がけましょう。お肉は良く焼いてから食べる、調理したものは常温で置かず、冷蔵庫に速やかに保管しましょう。

センターよりお知らせ

新規職員紹介

4月に入职した齋藤です。
新しい職種にチャレンジで、皆さんと一緒に楽しく
過ごせたらと思っています。よろしくお願いします。



齋藤まどかさん

!! 生花レク 8月～10月 休止となります。 !!

レクリエーションの生花活動ですが、生花店の移転のため、
8月～10月の間は活動を休止とさせていただきます。
皆様にはご迷惑をおかけしますが、
どうぞ宜しくお願いいたします。



足立区日の出デイサービスセンター
TEL 03-3870-1121

