

2019年  
6月号



## 梅雨に備えた体調管理

梅雨の季節がやってきました。暑かったり寒かったりと、その日の体調が気になります。寝不足や日頃の水分摂取量が少ない時は、特に注意して下さい。規則正しい生活やバランスの良い食事・水分補給、十分な睡眠や適度な運動を行いこの夏を乗り切りましょう。



## 交流会

にしき幼稚園の園児の方と交流会を行いました。園児の方と触れ合う機会がなかったのでとても良い時間を過ごすことが出来ました。



## 脳を活性化

何かに熱中して、考えている時の表情はいいですね。私たち職員は、これを継続して取り組んでいかれるよう支援していきます。



## わこうデイサービス河崎

〒683-0852 米子市河崎1740-10  
☎0859-30-2265 / fax0859-30-2252  
事業所番号 3170202323

見学・体験利用、随時行っています。  
シナプロジーや空き状況の問い合わせ等  
職員一同お待ちしております。