



梅雨明けとなり、熱中症で搬送される方が多くなっています。  
ご自宅では、こまめに水分補給とエアコン等で温度調節を心掛けてください。  
また、暑いからと食事を簡単な物で済ませず、“赤・黄・緑”の食材を取り入れた食事での栄養を考えて、暑い夏を乗り切りましょう。



**福ちゃん家**は電車であらぼーと柏の葉へ行きました。ショッピングとお食事で楽しいひとときを過ごしました。



**デイサービス**は西新井大師の風鈴まつりに参加。スイーツレクではビッグパフェをたいらげました。ご利用者の希望で麻雀クラブをはじめました。



**幸ちゃん家**は化学技術館まで行ったのですが駐車場が満車で入館できず残念でしたが、地域の盆踊り・千住花火を楽しみました。



今月も最高の笑顔を手に入れました！！



# 平成28年8月の活動予定（デイサービス）

今月の外出シクはウエアハウス八潮で“カラオケ”を予定しています。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	カラフル輪投げ	おやつシク	金魚すくい	坊主めくり	風船バレー	絵合わせゲーム
7	8	9	10	11	12	13
	お玉レース	金魚すくい	合唱クラス	カラフル輪投げ	山崎クラス 早口ことば	ポールストレッチ
14	15	16	17	18	19	20
	海の集い	フラダンス	ギターボラ	スイーツシク	金魚すくい	合唱クラス
21	22	23	24	25	26	27
	理美容	金魚すくい	坊主めくり	カラフル輪投げ	山崎クラス 早口ことば	外出シク 言葉あそび
28	29	30	31			
	三味線	カラフル輪投げ	坊主めくり	※山崎クラスとは・・・？ ボランティアの山崎さんが折り紙や工作を一緒に行ってくれます。		

## 心がまあるくなる禅語

汚れを洗い流して、やわらかな心へ

洗心・・・せんしん

嫌なことがあったり落ち込んだりすると心は毎日くすんできます。また、汚れていなくても、慌ただしい日々を追われ、心を揺さぶることが少なくなったりします。感動が減ったとか、毎日がつまらないと思うことが多くなったら、一度心を洗ってやわらかくしてみましよう。

それには、美しい風景やすばらしい音楽などに触れることが一番です。気持ちほぐれてきれいな感情を取り戻すことができます。心も汚れにくくなります。



参考文献：(株)星雲社  
心がまあるくなる禅語