

地域密着型 **デイ女の都**  
**女の都だより6月号** 紫陽花の色の極まる朝の雨!

一年の中でも最も昼の時間が長くなる夏至は今月の22日頃ですが、それでもなお、日が長くなったと実感する今日この頃です。今年の梅雨入りはいつ頃になるのかも気になりますね。雨に濡れたあじさいの色鮮やかな美しさを楽しみたいものです。湿気が多く、じめじめとした日が続いたり、梅雨冷する頃となりますので、皆様体調を崩さぬよう、お気をつけください。

みなさんの 心のふれあいと  
 生きがいを大切にしています!



体力作り、ストレス発散!【笑顔】  
 談笑しながら頑張っています!

1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.運動

歌の会  
 心に響く  
 素敵な歌声♪



外気の  
 美味し  
 気は  
 ねは  
 行ってきまーす!



歩く!笑う!楽しむ!  
 という健康法☆



屋外  
 小歩  
 行の  
 休止♪

平地から坂道歩行へと徐々に  
 負荷をかけて運動しています!



デイサービスセンター女の都では、令和2年6月より  
 本格的に【機能訓練】を開始します☆



長崎年表

～そらちゃん回覧板～  
 左の写真はおそらく  
 80年ほど前の長崎市内の  
 【航空写真】です♪  
 さて、みなさん、左の写真は  
 どこかわかりますか??  
 ※デイサービスでは認知症  
 予防である【回想法】の一環  
 として、写真を使用しながら  
 トレーニングしています☆  
 また写真を載せますね♪  
 おたのしみに。

よ〜く  
 かんがえてね

