

ゆうハイム通信 67号 6月

転倒予防（てんとうよぼう）のための運動

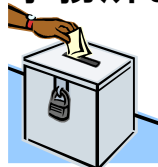
転倒は骨折に結びつきやすく、今の生活を続けるのがむずかしくなります。

ゆうハイムの中にもポスターが貼ってあります。いすに座ったままでも出来る運動もたくさんあります。いつまでも元気に生活できるように日頃から運動を心がけましょう。



お知らせ

7月21日に参議院選挙（さんぎいんせんきょ）があります。事前に期日前投票ができます。ご希望の方は、6月末までに事務所までおねがいします。



おねがい

洗濯物、ごみ箱等お忘れ物が多くなっています。もう一度、持ち物にお名前の記入をおねがします。

おねがい

いつもより早い梅雨入りとなりました。気温、湿度が大きく変化します。暑さに体が慣れていませんので熱中症にも気を付けてください。体調に変化のある方は、早めに声をかけてください。

- ◎服装に気をつけましょう。
- ◎規則正しい生活を心がけましょう。
- ◎しっかり睡眠をとりましょう。

音楽療法（おんがくりょうほう）でのひとこま



♪ 山田のかかし ♪
職員がかかしに変装しました。



♪ 花笠音頭 ♪
ご入居者様に踊っていただきました。

