

### 2階

#### 日光浴&談笑会



先月に引き続き今月も行いました。外の空気が心地良かったです。

### 通所リハビリ



#### あじさい作り

今月は、あじさいを作ってもらいました。



### 3階

#### あじさいを楽しむ



ちぎり絵でみなさんとあじさいを作りました。



### ふじなみデイサービスセンター



#### 手形アート

皆様にご協力頂き素敵な花を咲かせる事ができました！



### 4階

#### 喫茶店



好きな食べ物を選んでうれしそうでした。

#### 介護より

梅干しやレモンにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCにはストレス軽減効果や免疫力向上効果があります。夏バテ対策にもなります。梅干しは疲労回復効果もあるので食事の際付け加えてみてはどうでしょう。

#### 職員インタビュー

##### 今の仕事内容は？

何でもやらせて頂きます！！

##### やりがいを感じた時は？

「ありがとう」と言って頂いた時。



総務課 佐々木さん

#### お口のトラブルを回避して、おいしく食べよう

##### 管理栄養士から

むせるのはなぜ？

飲み込む力や口まわりの筋肉が落ちたり、のどの反射神経が鈍ったりすることで、飲食物や唾液が、気管に入って、むせやせき込みが起きます。

##### 筋力アップしませんか？

いつもの『ブクブク』『ガラガラ』うがいを10秒長めに行うと、飲み込む力が鍛えられます。

#### 施設からのお知らせ

エルサ上尾では、6月24日で、入所者様のコロナワクチン接種が終了いたしました。これで感染リスクも低減されます。以前のように笑顔でご家族様と面会できる日がくることを心待ちにしています。