

2026年

7月
July



デイケアセンターせいらん
「安心・元気・長生き～住み慣れた地域で自分らしく～」

せいらん便り

青空が広がる日も増え、木々の緑や色鮮やかな花々が夏の訪れを感じさせてくれる今日この頃。
皆様いかがお過ごしでしょうか。気温や湿度が高くなり、体力も消耗しやすい時期でもあります…。
こまめな水分補給と栄養のバランスを取りながら、暑さに負けない身体作りを心掛けていきましょう♪

☆ セタ ☆

セタに向けて、みなさんには短冊にお願い事を書いてもらったり、セタ飾りを作成したりしていただきました☆

そして、大場内科さくら保育園の園児たちと一緒に飾りつけも行いました😊

みんなでセタの歌を歌ったり、ぬり絵を一緒に楽しむ様子が見られ、とても和やかな雰囲気でした。

みなさんはどんな願い事をしましたか?? 📝

☆ レクリエーション ☆



注目!

熱戦が繰り広げられているワールドカップも残すところあとわずかになりましたね😭
こちら「せいらんカップ」でも熱き戦いが🏆
PK戦の形式で…。ゴールキーパーはもちろん動きます!!!!
阻まれている方も多く、1点決めるのは難しいです...💧



こちらも新ゲーム★
得点が決められている紙コップに向かってお手玉をカップイン!!
ゴールが小さいうえに、高得点に狙いを定めると、なかなか点数が獲得できません😭
皆さん集中して取り組まれておりました♪

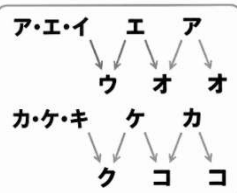
療法士おすすめ Vol.14

いつでも、どこでも!

〈ちょこっと運動〉

のど仏スクワット

ア・エ・イは高い音で発声、
ウ・オは低い音で発声します。
高音と低音を繰り返すことで、
のど仏を上下させます。



喉の筋力を鍛えることで、飲み込む力を向上させ、誤嚥や誤嚥性肺炎を予防する効果があります。

いよいよ夏本番! 夏風邪など召されぬよう、どうぞご自愛ください。

～セタの雑学～

織姫「ベガ」と彦星「アルタイル」の距離は15光年。光の速さで移動しても15年かかったたどりつくほど遠いところ。距離にして

150兆km だそうです★

想像つかない距離です💧

医療法人青藍会

デイケアセンターせいらん

水戸市西門町268-1

大場内科クリニック別館2F

TEL:029-350-8500

