

# 6月のお知らせ

令和6年5月20日  
☆喜多見デイサービスセンター☆



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					<b>1</b> <b>音楽の日</b>
<b>3</b> 体を使う レクリエーション 	<b>4</b> <b>芸術の日</b> 	<b>5</b> <b>卓上レク</b> 	<b>6</b> <b>お話会</b> 	<b>7</b> <b>喜多見 アカデミー</b> 	<b>8</b> <b>シニアヨガ</b> 
<b>10</b> <b>芸術の日</b> 	<b>11</b> 体を使う レクリエーション 	<b>12</b> <b>お話会</b> 	<b>13</b> <b>卓上レク</b> 	<b>14</b> <b>いきいき 健康講座</b> 	<b>15</b> <b>お話会</b> 
<b>17</b> <b>お話会</b> 	<b>18</b> <b>喜多見 アカデミー</b>	<b>19</b> <b>音楽の日</b> 	<b>20</b> <b>シニアヨガ</b>	<b>21</b> <b>卓上レク</b> 	<b>22</b> 体を使う レクリエーション
<b>23</b> <b>シニアヨガ</b> 	<b>24</b> <b>卓上レク</b> 	<b>25</b> <b>芸術の日</b> 	<b>26</b> <b>朗読会</b> 	<b>27</b> 体を使う レクリエーション 	<b>28</b> <b>卓上レク</b> 

午前中は特別なお知らせがなければ、個別機能訓練（リハビリ）と集団体操を行っています。

体レク…体を使ったレクリエーション  
卓レク…卓上で出来るレクリエーション



➡ 麻雀の日



➡ 体重測定の日



➡ お誕生日会



➡ 園芸週間

# 喜多見デイサービスセンター便り

## 今月のトピック

### ～梅干し～

6月6日は「梅の日」。梅といえば梅干し！梅干しと言えば、、、すっぱ～い、ですよ。どうしてあんなに酸っぱいのかというと、酸っぱい代表クエン酸がレモンの5～6倍含まれているそうです。あんなに小さな梅にレモンより遥かに多いクエン酸が含まれていれば酸っぱいわけですよ。しかも、天日干しによって酸味が凝縮され益々酸っぱくなります。

梅干しには①ダイエット効果、②食中毒の予防、③風邪予防や症状緩和、④疲労回復効果、⑤しみ、しわ予防、⑥高血圧の抑制、⑦スムーズな便通、など身体にいい効果がたくさんあるそうです。食べすぎに注意しながら日々の健康づくりに役立ててはいかがでしょうか。



## ちょこっと脳トレ～判じ絵クイズ～



絵から連想される言葉を考えてみてください。  
ヒントは二問とも江戸時代から残っている地名です。

1.



2.



★今月の体重測定は3日(月)～8日(土)です★

★今月のお誕生日会は24日(月)～31日(金)です★

★身体機能測定(介護予防の方)は24日(月)～29日(土)です

クイズの答え.....