

感染症対応

ご本人、同居の方などに体調の変化があった場合は、必ず
ご利用前に連絡をお願いします。

ご利用者の皆さまにもご利用時のマスクの着用や手指消毒を
お願いしております、ご協力をお願いします。

提出物がある際のお願い

リハビリ計画書や保険証類、お薬手帳などの提出物がある場合は、
送迎時に職員までお知らせください。

ご持参のお願い

お薬が処方されましたら『おくすり手帳』や『薬剤情報』など、
お薬の内容がわかるものをご持参ください。処方内容に変更がなく
てもご提示をお願いします。

「お買い物レク」のお知らせ



7月11日(金)にセブンイレブンへの
買い物レクを予定しております。
参加を希望される方は**7/4(金)までに職員**
までお知らせください。申込書をお渡し致
します。

花火大会のお知らせ

7月26日(土)に立川花火大会の鑑賞会を行います。
夕食を召し上がった後カトレアの屋上から鑑賞するた
め、職員の軽介助で階段を登れる方に限らせていた
だきます。参加を希望する方は**7月15日(火)までに**
職員までお知らせください。



カトレアの施設の様子が
ご覧いただけます。



カトレアブログの
QRコード

カトレアデイケア新聞

第236号

令和7年6月23日発行

東京都日野市日野本町6-3-17

TEL 042-589-2250

医療法人社団 英世会

介護老人保健施設 カトレア



カトレア大運動会



大盛況の元、カトレア大運動会が開催されました！

開会の言葉や選手宣誓の開会式から始まり、赤組、白組に分かれ「借り物競争」

「ボール送り」「輪っか送り」「玉入れ」を競いました！

「ボール送り」では最初1つのボールで競いましたが2つに増え、「輪っか送り」では
輪っかが1本から5本まで増えましたが皆さん上手に送っていました。「玉入れ」は職
員が持ったカゴに順々に玉を入れていくスタイル。最後は職員が「ひと〜つ、ふた〜
つ」と数え、赤組71個、白組70個の接戦でした！

総合結果は引き分けでした〜▶



トロンボーン&トランペット&ヒリュージェルホーン コンサート



向後克規先生をお迎えして「トロ
ンボーン&トランペット&ヒリュ
ージェルホーンコンサート」を開催し
ました♪

「花は咲く」や「川の流れるよう
に」の演奏では、みなさん歌詞カー
ドを見ながら歌い楽しみました♪

トロンボーン&トランペット &ヒリュージェルホーン

6月19日(木)

13:20~14:00

by: 向後克規先生

〈プログラム〉(曲順・曲目変更する場合有り)

♪ 愛の挨拶(エルガー・ライト)

♪ アベマリア

♪ いい日旅立ち

♪ 椰子の実(歌謡カード付)

♪ 青い山脈(歌謡カード付)

♪ 夜空のトランペット

♪ 花は咲く(歌謡カード付)

♪ 川の流れるように(歌謡カード付)

♪ 川の流れのように(歌謡カード付)

令和7年7月 デイケア日間シケ予定表

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日
30	1 新幹線開通 の日	2 ランチョン マット作り	3 1年折り 返しの日 タップダンス①	4 カトシア 寺子屋	5 ピアノの日 歌声広場	6
7 七夕イベント	8 看護師体操 (スッキリ美腸の日)	9 カトシア 寺子屋	10 プロポーズの 日イベント	11 セブンイレブン の日(買い物)	12 デコレーション ケーキの日 ランチョンマット作り	13
14 カトシア塾① ← カレンダー作り →	15	16 歌声広場	17 理学療法の日 (担当:須藤) タップダンス②	18 シク体操 パン販売	19 ジャンさんの うちわ作り	20
21 海の日 ← アイスバイキング	22 誕生日会	23 →	24 シク体操	25 カトシア塾② ← 全国お祭り巡り →	26 花火大会	27
28 シク体操 お菓子販売	29 ← 夏のリース作り →	30	31 競馬鑑賞 (トウインクル レースの日)	1	2	3

3日(木)1年折り返しの日

1年間の出来事をスライドで鑑賞します。

7日(月)七夕イベント

今年も七夕の季節がやってきました！何をするかは楽しみに！

12日(土)デコレーションケーキの日・ランチョンマット作り

スポンジ生地にご自分で飾り付けをしていただきます♡

ランチョンマットも作ります！

18日(金)パン販売・28日(月)お菓子販売

購入希望者は、現金とエコバッグをお持ちください。

31日(木)競馬鑑賞(トウインクルレースの日)

競馬のスライドを見ながらノンアルコールビールで乾杯〜🍺

無料シク 19日(土)ジャンさんのうちわ作り
29日(火)・30(水)夏のリース作り

リハビリ室より

本格的に暑くなってきた今日この頃、皆さんいかがお過ごしでしょうか。
デイケア作業療法士の竹添です。

今回のテーマは「夏バテ」です！



夏バテとは・・・

夏季の高温多湿に対し、身体が対応できずに生じる体の不調（倦怠感・眩暈・頭痛・食欲不振等）の総称です。

その原因と予防策についてお話しします。

原因としては

①脱水 ②栄養不良 ③自律神経の乱れ が挙げられます。

予防策としては

①では、こまめな水分補給。少量を定期的に摂るよう心掛けましょう。

水やスポーツドリンク、フルーツやゼリーなども水分が多く含まれており脱水予防に効果的です。

②では、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、タンパク質、ミネラル、クエン酸を効率よく摂取する。また、少量ずつ食べることで食欲不振が解消、温かいものを摂取することで胃・腸の負担を軽減できるそうです。

・ビタミンB1・・・豚肉・大豆・玄米 等

・ビタミンB2・・・味噌・海苔 等

・ビタミンC・・・ピーマン・煎茶 等

・タンパク質・・・肉・魚・豆腐・乳製品 等

・ミネラル・・・特に鉄・カルシウム・亜鉛・カリウムは不足しがち！

・クエン酸・・・レモン・梅干し 等

③では、規則正しい生活リズムや睡眠により疲労を残さない事、浴槽内や運動で汗をかく習慣をつけることで自律神経を整えることが出来ます。

まだまだ暑い日は続きますが、出来る事から実行して暑い夏を乗り切っていきましょう！！



ドライバー及び職員が送迎車内で水分補給をさせて
いただく事があります。ご理解・ご協力をお願いします。