



わかすぎ新聞

第13号
平成30年8月27日
発行

株式会社ありがとうの理念～

自分で歩く事・食べる事・そして笑顔で生きる事、
利用者様を幸せにする
そして私達自身も幸せになります。

※ 平成30年1月～6月の間の皆勤賞・特別賞の授賞式を行いました ※



嬉しゅうござ
います(笑)



次も皆勤頑張る
どー！！

秋に向けてワンポイントアドバイス

皆様 憶えていますか？今年の2月の豪雪を…そして夏は猛暑となりました。もう夏も終わりますが、まだまだ暑さは続きそうですね。夏バテになった方も日頃の規則正しい食事で元気を取り戻しましょう。

- 疲労回復には … ① ビタミンB (豚肉、うなぎ、トウモロコシ、枝豆、玄米)
- ② アリシン (ニンニク、ニラ、長ネギ、玉ねぎ)
- 免疫力アップには … ③ β-カロチン (人参、トマト、法蓮草、カボチャ)
- ④ ビタミンC (ゴーヤ、ピーマン、大葉、アセロラ、パセリ)
- 食欲増進には … ⑤ ムチン (オクラ、長芋、モロヘイヤ、ナメコ)
- ⑥ クエン酸 (レモン、カボス、すだち、梅)



月刊DAYにサービスで作った利用者様の作品が記載されました！



【作り終えての感想♡♡】紙を土台に張り付けていきました。何度も何度もリを付けては貼ってはの繰り返し作業です。指先のリハビリになり、根気と辛抱が養われました。しかし… 難しかったなあ(笑)(笑)これからもよろしくお願いします。

これからも利用者の皆様に作品作りを提供させて頂き、定期的に月刊デイに応募していきます。リハビリを目的とし、大胆なもの、繊細なもの等その人に合った作品作りを目指します。



「専務からの一言」

連日猛暑が続いていますが、体調管理は大丈夫ですか？今年には格別に残暑が厳しいようです。こまめな水分補給はもちろんですが、十分な睡眠確保も重要です。わかすぎデイでリハビリやリハレクで身体を動かして夜ぐっすり…。初秋を乗り切っていきましょう。

