

なごみライフ

医療法人 みらい会

デイサービスセンター なごみ

令和 8 年 7 月号

平川市柏木町藤山 30-35

TEL 0172-43-0505



十分な睡眠をと
りましょう。

ぬるめのお湯に
ゆっくり浸かり
ましょう。



梅雨の体調管理



冷たいものの
摂りすぎに注
意。

朝起きたら、コ
ップ1杯の水を
飲んで朝日を浴
びましょう。



7 2026 July						
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		1	2	3	4	5 休
		七夕短冊作り				
		体	重	測	定	週
6	7	8	9	10	11	12 休
おやつレク	脳トレ	おやつレク（ところてん作り）				脳トレ
13	14	15	16	17	18	19 休
津軽弁かるた			地名かるた			
20	21	22	23	24	25	26 休
脳トレ	猿賀公園	蓮の花見学	ロマン館買い物		脳トレ	
27	28	29	30	31		
	風船バレー					

ヘアサロン アサリ（カット）7月27日（月）ご予約はお早めに・・・



歩行リハビリ
頑張ってます！





6月の外出行事

引越した板柳の「いとく」初来店。
フードコートもあり、平賀とはまた違った雰囲気
で皆さん目移りしていましたね！



「まるまつ」でランチ。到着するなり
次々とごちそうが並び
まさに早い・安い・旨い！ごちそうさまでした。