

オリーブの木便り 7月 夏号

夏に体調を崩さないための基本的なポイント

夏に体調を崩さないための基本的なポイント
「夏に体調を崩さないための5か条」



1. 規則的な生活をする
2. 冷たいものの飲食はほどほどに
3. 適度な運動をする
4. ストレスをためない
5. しっかり睡眠時間をとる



皆さんの日常生活のスケジュールやコンディションに合わせて
継続すれば、厳しい夏も無理なく乗り越えることができるでしょう。

今年の夏も快適に過ごし、エンジョイしましょう
♪

★職員紹介★

高松 紀子さん



5月21日からオリーブの木でお世話になっております、就労支援員の高松です。
1ヶ月が経ちましたが、まだまだ不慣れで皆さんに迷惑をかけると思いますが、早く仕事を覚えて良い支援ができるよう頑張りたいと思っております。

活動報告：お花見レク



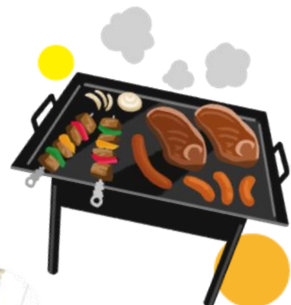
3月31日（土）に徳島市の城内公園にお花見に行ってきました。

天候にも恵まれ、盛りのお花見を満喫しました。豪華な行楽弁当に、皆さん舌も心も満足されたようです。

活動報告：バーベキューレク

4月21日（土）

今年も皆さんから希望のあったバーベキューに行ってきました(*^^)v
美味しい豚肉や色々な味が楽しめるウインナーなどでお腹いっぱいになりました。食後のデザートはフレッシュな味のジェラート！
5種類を制覇する方もおり、皆さんとても楽しめたようで良かったです。



活動報告：映画レク

5月12日にフジグラン北島で映画を見てきました。
当初に鑑賞する予定だった映画は予算や上映時間が
合わず、参加者全員でアニメ「名探偵コナン ゼロの執行人」を
観てきました。

アニメは子供が見るイメージがありますが
大人が観ても満足できるストーリーで迫力もありました。



活動報告：イチゴ狩りレク

5/26 『やまがたフルーツガーデン』へ
いちご狩りに行ってきました。

真っ赤ないちごがたくさんなっている
中、「どのいちごにしようかな〜♪」
「こっちの大きないちごにしようか…
こっちの小さないちごにしようか…」
と悩みつつ、やっぱり両方にしよう♪

待ちきれずにその場でパクッ(^u^)

いちごの食べ歩き…。おいしいいちごを
たっぷり堪能しました(*~)v

いちごはみなさん別腹のようで昼食は
ゆめタウンでしっかり食事をしました。



活動報告：ランタン作りレク

6/9(土)に『あすたむらんど徳島』でランタン作りの体験をしてきました。ランタンはプラスチックの容器に布とLEDを入れ、星の形をしたシールを貼って出来上がりの簡単な物でした(*^_^*)皆さん思い思いにランタンの模様をデザインしていて、夢中になっていましたね。その後喫茶店の『ピノッキオ』さんで昼食をいただきました。



活動報告：フットサル

4月14日

鳴門で開催されたフットサルの四国大会に参加してきました！

結果は一勝二敗で優勝することはできませんでしたがどの試合も出場した選手の方々は必死になってプレーしていて、応援した甲斐があったと

思える良い試合だったと思います！

来年こそは優勝を目指して

これからの練習に力を入れていきましょう！



俳句

初夏の朝 うがいの音の 軽さかな 幸子

梅雨探し 山吹の詩歌 なきぞかなしき 敦子

長生きもする 夏休み ひと休み 博紀

手と足と 顔も踊るよ 阿波踊り 鉄夫

母の日の 祖母余所行着を すぐに脱ぐ 貴文

五十来て 自分の人生 これからだ 山田

カーネーションもらった瞬間 涙ぐむ 正子

梅雨晴れに 宝くじ買い 夢を見る 明美

空見上げ 若葉が揺れる きらきらと 博子

荒梅雨や 部屋に干すシャツ 鮮やかに 弘

目に青葉 山にうぐいす 土佐かつお 都

7月のレクのお知らせ

★プラネタリウムレク★

日時:7月7日(土) 9時集合

場所:あすたむランド徳島

費用:プラネタリウム入場料:手帳お持ちの方 250円

:お持ちでない方 510円

昼食代:2000円程度

※切り:7月6日(金)

☆プラネタリウム鑑賞後、ステーキガストに行く予定です♪

★ケーキバイキングレク★

日時:7月21日(土) 10時半集合

場所:イルローザ鳴門店

費用:90分 1620円(税込)

※切り:7月20日(金)

☆生ケーキやジェラートなどのスイーツの他、
パスタやサラダなどのフードも楽しめるそうです♪♪



2018 7月 行事予定表

日	月	火	水	木	金	土
1 閉所日	2	3	4	5	6	7 ★プラネタリウムレク
8 閉所日	9	10	11	12	13	14 ボードゲーム大会
15 閉所日	16 海の日 	17	18	19 ソフトバレエ 練習	20	21 ★ケーキバイキングレク ★パソコン教室
22 閉所日	23	24	25	26	27	28
29 閉所日	30	31	★は予約が必要です。 問い合わせ 088-685-5524 (受付時間 8時30分～17時)			

オリブの木 防災訓練の様子



平成30年3月27日(火)に、オリブの木の地震を想定した防災訓練を行いました。皆さんパニックになることもなく、迅速に避難行動されていました。今後も、定期的に防災訓練を行う予定です。次回は、6月29日(金)に行います。

次回発刊は10月です(*^^)v



発行者：医療法人 敬愛会 地域活動支援センター オリブの木

〒772-0011 徳島県鳴門市撫養町大桑島字北の浜 53

TEL (088) 685-5524・FAX (088) 685-5497

医療法人 敬愛会
南海病院

Eメール: olivenoki@ca.pikara.ne.jp