

一期一会

Vol.19

2017年
8月8日発行



(医) いちえ
有希クリニック

〒564-0027
吹田市朝日町5-11シップスビル5F
TEL (06)6383-6924

夏休みが始まりました 生活リズム大丈夫？

いよいよ夏休みが始まりました。海に花火と楽しいことがたくさんある夏休み。しかし、明日は何もないから...とついつい夜更かししてしまう人も多いのではないのでしょうか。お子さまもですが、大人も休みが長いと生活リズムは乱れてしまいます。



生活リズムを整えると、3食しっかりごはんが食べられたり、日に当たる時間が確保されます。また、活動時間も長くなり用事や宿題が効率よくでき、体力づくりもできるようになります。

生活リズムを整えるコツは、毎日同じ時間に起きることを決めておくことです。習慣づくりをすることで、より動きやすくなります。

夏休みは気を抜いてしまいがちですが、少し意識をしてみたいかがでしょうか。生活リズムを見直して、暑い夏を乗り越えましょう。

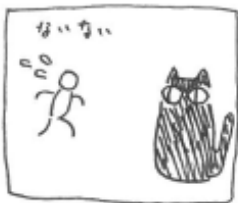
七夕

今年もデイクアぶちぶらすで七夕の飾りつけを作りました。メンバーやスタッフが思い思いの願い事を書きました。

みなさんの願いが届きますに...



4コマ劇場



作者：やす

おかしづくり



デイクアの金曜PMでお菓子作りをしました。



あじさいの時期だったため、あじさいゼリーを作ってみました。かき氷シロップで色を付けて簡単に作ることができました。見た目も涼しくおいしかったです♪

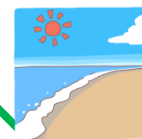


夏休みのお知らせ

8月11日(金) ~ 15日(火)

上記の間はお盆休みとさせていただきます。

ご予約の際はご注意ください。



サポいちえ
今年も夏祭り開催します！



日にち：8月26日(土)
時間：13時30分~15時30分
場所：サポいちえにて
参加費：200円

スーパーボールすくい
さかなつり、ボーリング、
お菓子屋さん、手作り教室
のお店を出店予定です！

どなたでもご参加いただけます♪

サポいちえ 相談支援事業を行っております！

障害のある人が自立した日常生活又は社会生活を営むことができるよう相談支援事業を行っております。

詳しくはお電話ください！

TEL:06-6318-7607 担当：桂木

