

雷鳥だより

No. 17

2023年8月号

涼やかに

毎年 毎年 気温が上がるような夏！ですね！
 過ごしたいものです。 環境を工夫 気持ちを
 涼しく 爽やかに過ごすための 運動・食物の
 提供を 心掛けています。 参考にしてください。

特集

暑い夏を乗り切るために

(水辺)



花

おすすめ食事！

◎暑さに負けない食物

タンパク質 ビタミン ミネラル
 豚肉 鰻 胡瓜 梅干

◎こまめな水分補給

甘酒 黒酢ドリンク 梅ジュース



おすすめEX！

◎早朝・夕方ウォーキング

◎ラジオ体操

◎いつもより少し多めに体を使う

少し早歩き 少し遠回り



職員インタビュー 爽やかな女性を紹介

女性編

久保 すみれ 理学療法士 14年勤務

故郷 伊勢 ~自慢~

- ・二見興玉神社 ・かんこ踊り (8月)
- ・ふれあい水族館 (イルカとボール遊)



好き ラムネ エビせん
 嫌い 辛い 香辛料きつい
 休日 犬の散歩 マラソン
 植物の世話
 庭いじり

藤木 恵子 言語聴覚士 4年勤務

故郷 川越 ~自慢~

- ・蔵造りの古い建物が並ぶ



レトロな菓子屋横丁
 得意スポーツ バスケ
 休日 韓国ドラマ 読書
 アンティーク収集
 フランス語講座
 夢 パリへ一人旅

〔現在の空き状〕

曜日	月	火	水	木	金	土
空き	○	△	△	△	○	◎

〒270-1337
 千葉県印西市草深1-3
 千葉新都市ラーバンククリニック
 リハビリデイ 雷鳥
 ☎0476-40-7716
 (直通)

