



サービス付き高齢者向け住宅

Vol. 76

T-grancere

T-グランシア 水源

すいげん通信

2021年7月

フィットネス利用再開



ラジオ体操

フィットネス利用が再開になりました。7月～9月までのイベントとして、入居者様に体操カードを配布し 毎日のラジオ体操・フィットネス利用・元気UP体操に参加ごとに1Pがもらえます！10Pごとにお茶をプレゼントしています。毎日運動をしてポイントを集め、楽しみながら頑張ってください。

運動の後は、ロビーに設置の給茶機にて水分補給も忘れずに！

グランシアの庭で収穫した野菜 7月はこんな感じです！



ラジオ体操終了後に朝、収穫したばかりの新鮮野菜をロビーに並べています！！とてもみずみずしくおいしい！と評判ですのでまだ食べた事のない方も是非ロビーにお越しくださいね。



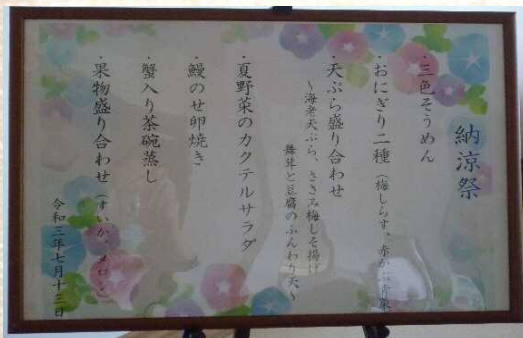
【お問い合わせ先】

T-グランシア水源 / 住所：愛知県豊田市水源町5-3-1

代表：0565-24-3160 / 無料通話：0120-933-012



7月13日（火）昼食納涼祭イベントと致しまして夏の味覚を彩った納涼弁当を提供致しました。皆さん夏を感じる事ができ、とても喜んで召し上がっていらっしゃいました。早く例年のようなイベントが開催できる事を祈り、今後も感染予防に努めて下さい。



梅雨明けですが…暑い暑い夏が来ます！！



梅雨が明け猛暑が訪れます！熱中症に注意をして過ごす事が必要となります。

ワンポイントアドバイスを掲載しますので是非参考にしてみてください。

①こまめに水分・塩分補給をする②日頃から体力をつけておく③路面からの照り返しに注意する④室内でも我慢せずエアコンを利用し適温を保つ。※外出時は帽子を被り、帰宅後はロビー給茶機で水分補給をして下さい。また、バランスの良い食事・質の良い睡眠にも心がけてお過ごしして下さい。暑さはこれからです・・・。

冷蔵庫の中に1本清涼飲料水を入れておくの良いかと思えます。

マスク生活も続きますのでワンポイントアドバイスを参考に楽しい夏をお過ごし下さい！！

