



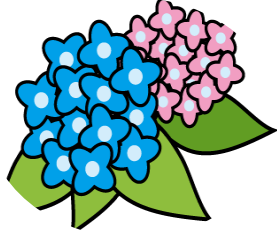
# ここえみ通信

令和8年6月  
 テイサービス  
 ここえみ

六月(水無月)梅雨から夏へ季節の変わり目です。皆さま体調をくずしておられませんか？ここえみでは色々な活動を通して皆さまの笑顔や笑い声で元気をもらっています。

この季節は、自律神経の乱れや、気温差で頭痛やだるさ、むくみなどが生じやすいです。軽い運動をし、冷たい飲み物は控え、朝は日光を浴びて、規則正しい生活をしていきましょう。

**6月の行事予定**  
 2日～6日 さつまいも植え付け  
 16日～19日 百勺ツアー  
 27日 訪問美容(料金1782円)  
 お天気の良い日 屋外散歩



**佐波川ドライブ**  
 新緑の季節、お天気の良い日にドライブ。  
 佐波川の本橋下河川敷で休憩して、心地よい風と太陽のビタミンDを吸収して、気持ちよく過ごしました。

フラワーアレンジメントに挑戦！  
 自宅で飾ってくださいね



皆で玉ねぎの収穫。大きな玉ねぎが出来ました！



月曜日～土曜日まで体験利用受付中です。お気軽に見学にもお越しください。(祝日も営業しています)  
 お問い合わせ 28-7293(担当 山本・矢野)