

水源池便り No.233

様

令和7年夏号

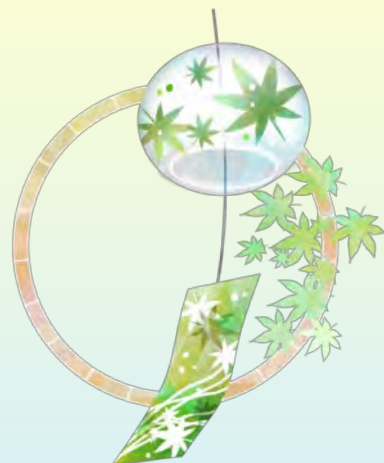
アムニティ西岡水源池サービスセンター
TEL:011-584-1350



<https://www.keiwakai.jp/suigenchi/day/index.php>

ホームページは
こちらから

夏本番を迎え、木々の緑も深さを増してきた今日この頃、皆様はいかがお過ごしですか。最近では北海道でも本州のような気温の高さに加え、湿度が高くムシムシした日が多くなりました。室内にいても、熱中症の危険が高くなっています。今回お便りと一緒に、熱中症予防のリーフレット（厚生労働省出典）を同封させて頂きました。ぜひ一度ご覧になり、予防にお役立て頂ければ幸いです。元気に夏を乗り越えましょう！



ジンギスカンパーティを今年も行いました！

皆さん！

はいチーズ！！

ここで撮っています！

今年も7月2日（水）と8日（火）にジンギスカンパーティを行いました！1日目はお天気にも恵まれましたが、2日目は気温が高かったため安全を考慮して室内で行いました。炭の香りが食欲をそそり、美味しく楽しい時間でした！来年もお楽しみに！



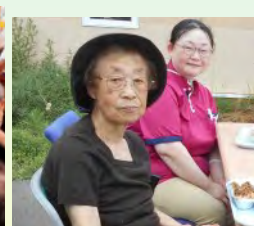
職員も皆様と一緒に頂きました！



ビール最高っ！



かんぱーい！



外の空気は美味しいですねあ！



室内だって楽しんじゃいますよ！

手工芸ギャラリー



鯉の滝のぼりの壁画



あじさいと虹の壁画

よろしく
お願いします

介護職員
なごし ゆうこ
名越 祐子



6月から入職しました
名越と申します。週に1度
の勤務ではありますが、精
一杯頑張ります。よろしく
お願い致します。

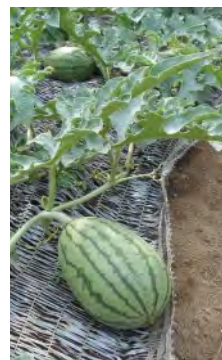
よろしく
お願いします

介護職員
なかつじ ようこ
中辻 陽子



6月からお仕事させて頂
いてます中辻です。至らな
い点もあるかと思いますが、利用者様のお名前やお
仕事を早く覚えて戦力にな
れるよう、頑張りますので、
よろしくお願い致します。

畑、順調に育ってます！



毎年恒例のきゅうりやズッキーニ、
すいかなど、今年も元気です！

今月の郷土料理



ザンタシ丼！



チキン南蛮！



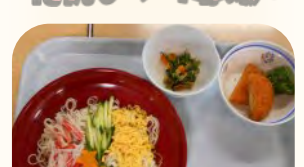
行事食



こどもの日ちらし！



札幌まつり赤飯！



セタそうめん！

家でできる体操 つまずき・ふらつき軽減 足首の運動

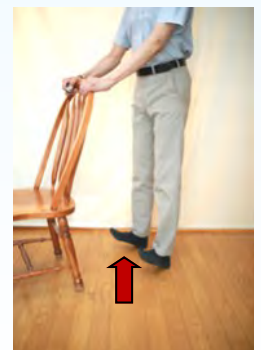
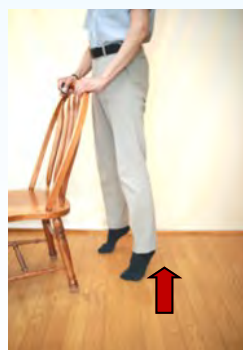
「かかとを上げる→つま先を上げる」を繰り返す運動です。歩行の安定、血流の改善など
様々な効果があります。足首の筋力と柔らかさを保つことは、膝、股関節、腰にも良い影響
があります。

回数の目安：10～20回

①座って行う方法



②立って行う方法



次回「水源池便り秋号」の発行は10月を予定しています。