

ソルヴィラージュ

令和元年7月号

デイケア通信

社会医療法人 頌徳会
介護老人保健施設
ソルヴィラージュ
堺市東区北野田636番地
TEL:072-235-5800(代)
発行責任者：デイケア課(高橋)
発行日：令和元年6月25日

7月イベントのご案内

13日
(土)

お誕生日会

当月お誕生日を迎えられる方には、
素敵なプレゼントと
美味しいケーキをご用意しています。
皆様のご参加をお待ちしています。



31日
(水)

お食事イベント

夏まつりメニュー

今回は、「夏祭りメニュー」として、祭りの屋台
では定番の‘焼きそば’ や暑い夏には欠かせない
‘冷ややっこ’ を夏野菜と共に提供します。
恒例の‘スイカ割り’ もお楽しみに！



ボランティアイベント

ソルヴィラージュでおなじみのフラダンスサークル『フ
ラシスターズ』の方々にお越しいたできます。素敵なダ
ンスと歌唱をお楽しみください。

※写真はイメージです。



今月から新しく、チエアヨガ、
を始めました。チエアヨガ、
とは椅子に座ったまま行うヨガの
ことで、身体に優しく、どなたで
も簡単に行っていただけです。ま
た、脳の活性化や心理的にも効果
があり、日本でも、チエアヨガ、
をする人がこの十年で十倍に増え
ている健康法です。チエアヨ
ガ、は正しい姿勢と深い呼吸方
法で行うことにより、肩こりや腰
痛予防、ストレス対策にもなりま
す。
皆さんも「ヨガなんて無理か
な？」と思われず、一度体験して
みてはいかがでしょうか。

デイケアの様子