



デイサービスセンターzutto・sottoずっと・そっと おたより 2026年7月号

梅の季節がやってきました

初夏の恒例行事、梅シロップ作り！
まずは青梅を綺麗に洗い、ヘタを取る

コツコツと
ヘタ取り作業

これから氷砂糖と一緒に漬け込み、
完成を待ちます😊
暑い季節の水分補給にぴったりの
梅シロップ🍷完成までの変化も楽し
んでいきたいと思います♪

チューブトレーニング

先月より、週に2回程『チューブトレーニングの日』を設け、
定期的にチューブを使った運動を行っています。

座ったままで無理なく取り組める
ので、どなたでも気軽に参加でき
ます。両手でチューブを引っ張っ
たり、足に掛けてゆっくり伸ばし
たりと、楽しみながら体を動かし
ています😊

力を合わせて引っ張り
合ったり、楽しく運動♪

チューブを使った運動には「腕や足の筋力維持・向上」・「関
節の動きの改善」・「バランス能力の維持」などの効果が期待
できます！

日頃よりデイサービスセンターずっと・そっとをご利用いただき誠にありがとうございます。
夏らしい日差しが感じられる季節となりました。これから暑さも本格的になってまいります
ので、こまめな水分補給を心掛け、体調管理に気を付けながら元気に過ごしていきましょう！
今月もどうぞよろしくお願いいたします。



ありがとうを込
めて、癒しのひ
とときを...

6月21日は父の日でしたね。
ずっと・そっとでは、日頃の感謝の気持ちを込めて
マッサージをプレゼントさせていただきました★
男性だけでなく女性にもマッサージのプレゼントを行い、
皆さまリラックスした様子で楽しまれていました😊

いつも
ありがとう
ございます！

気持ちいいね～

マッサージ
嬉しいわ～

父の日に黄色いバラを贈
るのはなぜ？

日本では1980年代以降、【父の日黄色い
リボンキャンペーン】の影響により、黄色
は感謝や尊敬を表す色として広まりました。
そして、アメリカの「父の日にバラを贈
る」という習慣と結びつき、日本では「父
の日に黄色いバラを贈る」という習慣が定
着したと言われています。

父の日に黄色いバラを贈る習慣は、日本独
自の習慣だそうです。

Happy
Father's
Day

メタルパズル
(知恵の輪)

指先を使って楽しめる【メタルパズル（知恵の輪）】に挑戦！
パズルを外したり元に戻したりするにはどうすればよいか・・・
頭を悩ませながら様々な方向へ動かして試していきます。
指先の運動になるだけでなく、集中力を養ったり、思考力を刺激します。

ちょっとやって
みようかしら

集中しております

外れた！！

難しいね～

頭の体操にぴったりで、出来たときの達成感も心地よいメタルパズル。ぜ
ひチャレンジしてみてください♪