

2026年







糸満市地域活動支援センター陽だまり

- ・食事の注文は10時半までをお願いします。
- ・状況に応じて予定を変更する場合があります。



6月活動予定表

TEL 098-840-8468

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
作業活動・余暇活動	作業活動・余暇活動	ウォーキング  作業活動・余暇活動	☆職員会議のため <u>9:30</u> に開所します 作業活動・余暇活動	作業活動・余暇活動
8日	9日	10日	11日	12日
Let's手話 11:00  作業活動・余暇活動	音楽活動 16:00  作業活動・余暇活動	作業活動・余暇活動	作業活動・余暇活動	作業活動・余暇活動
15日	16日	17日	18日	19日
作業活動・余暇活動	茶話会 15:00~  作業活動・余暇活動	ウォーキング  作業活動・余暇活動	作業活動・余暇活動	作業活動・余暇活動
22日	23日 休館日	24日	25日	26日
コミュニケーション 講座 15:00  作業活動・余暇活動	 慰霊の日	作業活動・余暇活動	作業活動・余暇活動	DVD鑑賞  作業活動・余暇活動
29日	30日			
作業活動・余暇活動	作業活動・余暇活動			



## クッキング



## ☆活動報告☆

## Let's手話



今年度、初のクッキング！！  
ヒラヤーチーに挑戦しました。  
ピアサポーターの野原さんが育  
てたネギと大葉を入れて作りま  
した。“美味しかった。”の一  
言に尽きる！！



手話にチャレンジ  
しました。Kさんは、  
慣れた様子で自己紹  
介をしてくれました。

※梅雨は湿度が高く、気圧の変動も大きいため、倦怠感や頭痛、食欲不振などの体調不良が起こりやすくなります。自律神経の乱れによる「梅雨だる」を防ぐには、就寝・起床時間を一定に保ち、寝室の湿度を50～60%に調整し、吸湿性の高い寝具を使用することが効果的です。