



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ポティスパイダー あおい体操 壁面飾りづくり	ポティスパイダー ごほう先生体操 カラオケ喫茶 塗り絵・ちぎり絵	ポティスパイダー 棒体操 壁面飾りづくり	ポティスパイダー はつらつ教室 壁面飾りづくり	ポティスパイダー いきいき健康体操 壁面飾りづくり	ポティスパイダー あおい体操 個人作品づくり
7	8	9	10	11	12	13
営業日	ポティスパイダー 棒体操 硬筆・毛筆書道	ポティスパイダー あおい体操 カレンダーづくり	ポティスパイダー ごほう先生体操 塗り絵・ちぎり絵	ポティスパイダー 棒体操 個人作品づくり	ポティスパイダー はつらつ教室 カレンダーづくり	ポティスパイダー 棒体操 カラオケ喫茶 おやつづくり
14	15	16	17	18	19	20
営業日	ポティスパイダー ごほう先生体操 カレンダーづくり	ポティスパイダー 棒体操 カラオケ喫茶 個人作品づくり	ポティスパイダー あおい体操 カレンダーづくり	ポティスパイダー ごほう先生体操 硬筆・毛筆書道	ポティスパイダー あおい体操 竹の子とりゲーム	ポティスパイダー ごほう先生体操 クイズ大会
21	22	23	24	25	26	27
営業日	ポティスパイダー はつらつ教室 個人作品づくり	ポティスパイダー いきいき健康体操 DVD鑑賞(ドリフ) おやつづくり	ポティスパイダー はつらつ教室 クイズ大会	ポティスパイダー あおい体操 竹の子とりゲーム	ポティスパイダー ごほう先生体操 個人作品づくり	ポティスパイダー いきいき健康体操 カラオケ喫茶 カレンダーづくり
28	29	30	 ウイルス感染予防・飛沫対策に取り組んでいます ご不便をおかけすることもございますが ご理解ご協力をお願いいたします			
営業日	ポティスパイダー いきいき健康体操 壁面飾りづくり	ポティスパイダー はつらつ教室 カラオケ喫茶				

先月のご様子



足湯をしながら いいお天気を満喫♪

テラスから畑を眺め、パラソルを広げて日光浴をしながら足湯でリラックスしていただきました。時にはシャボン玉をふいて「懐かしいねぇ」と楽しめました。



ゴミ箱が 変わりました ペダル開閉式で手を触れ なくても開けられる！ フログでも紹介中です♪



尾張旭あおい フログ 検索

ひとこと健康メモ

梅雨の時期こそ気を付けて!!
熱中症
梅雨の時期、ジメジメと湿度が高くなっていきます。梅雨の晴れ間、梅雨明けの気温のあがりに要注意！屋内にいても気温と湿度のバランス次第で熱中症になってしまいます。意識的にこまめな水分補給を心掛けましょう。

あおい菜園順調！



ジャガイモ・トマト・ナスなど毎年恒例の夏野菜が順調に葉を伸ばすなか、大小あわせて10個ほどのタマネギを収穫。

「干しといた方がええよ～」



とアドバイスを頂いたので今あおいの外通路沿いにはタマネギが干してあります。あおい菜園はまだまだ野菜が実ります。どうやって食べましょうね？



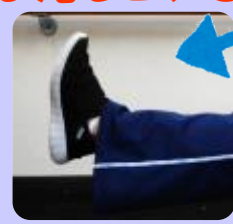
機能訓練だより

新緑がまぶしい季節になりました。気持ちよく散歩に出かけましょう。

長時間しっかり歩けるように**大腿四頭筋**を鍛えます。

- ①イスに深く座る。
 - ②足首を起こした状態で膝がまっすぐになるまで上げる。
 - ③ゆっくりと元の位置に戻す。
- 毎日左右20回ずつ行いましょう。

つま先をピンと上向きに！



大腿四頭筋