



日	月	火	水	木	金	土
★			1	2	3	4
			ポティスパイダー あおい体操 七夕作品づくり	ポティスパイダー ごぼう先生体操 七夕作品づくり	ポティスパイダー いきいき健康体操 DVD鑑賞 おやつづくり	ポティスパイダー 棒体操 七夕作品づくり
5	6	7	8	9	10	11
営業日	ポティスパイダー いきいき健康体操 七夕作品づくり	ポティスパイダー あおい体操 七夕会	ポティスパイダー ごぼう先生体操 音楽療法	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 あおい体操 カレンダーづくり	ポティスパイダー はつらつ教室 塗り絵・ちぎり絵
12	13	14	15	16	17	18
営業日	ポティスパイダー はつらつ教室 塗り絵・ちぎり絵	ポティスパイダー ごぼう先生体操 カレンダーづくり	ポティスパイダー あおい体操 DVD鑑賞 おやつづくり	ポティスパイダー 棒体操 カラオケ喫茶	ポティスパイダー いきいき健康体操 カラオケ喫茶	ポティスパイダー ごぼう先生体操 お楽しみ会
19	20	21	22	23 海の日	24 スポーツの日	25
営業日	ポティスパイダー 棒体操 共同作品	インストラクター レクリエーション ポティスパイダー いきいき健康体操	ポティスパイダー 棒体操 カラオケ	ポティスパイダー あおい体操 塗り絵・ちぎり絵	ポティスパイダー ごぼう先生体操 お楽しみ会	ポティスパイダー いきいき健康体操 硬筆・毛筆書道
26	27	28	29	30	31	
営業日	ポティスパイダー あおい体操 レクリエーション	ポティスパイダー 棒体操 カラオケ おやつづくり	ポティスパイダー ごぼう先生体操 共同作品	ポティスパイダー あおい体操 共同作品	ポティスパイダー 棒体操 音楽療法	

先月のご様子

レクリエーション再開

しばらく中止していたレクリエーションを、
 間隔をあけた席の配置や換気、道具の消毒などに留意して再開しました。
 今回は、上半身の運動になる「タケノコとりゲーム」です！
 皆さん「けっこう難しいね～」といいながら頑張っていました。
 実際にタケノコ堀りに行った思い出話もたくさん聞かせていただきましたよ♪




「懐かしい感じね～」
 「喫茶店で子供がたのん
 どったわ」「おいし～」との
 声をいただきました。

クリームソーダ、作りました



アマビエ製作中

疫病除けの妖怪として今
 話題の「アマビエ」の壁飾
 りをペーパークラフトで作
 り始めました。どんな仕上
 がりになるのでしょうか？

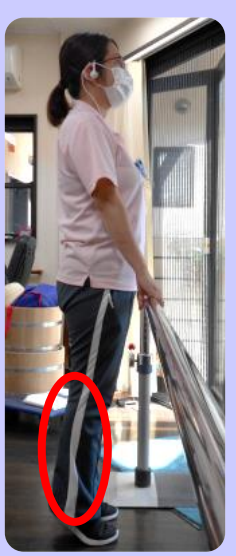


乞うご期待！！

機能訓練だより

梅雨空が続き外出の機会が減ってしま
 いますが、お天気の良い時にはすすんで散歩
 に出かけましょう。
 歩くときに、つまずかないように

- 下腿三頭筋**を鍛えます。
- ① 軽く肘が曲がる程度の高さの手すり
 などにつかまってまっすぐ立つ。
 - ② 膝を伸ばしたままゆっくりつま先立ち
 をする。
 - ③ なるべく高くかかとを持ち上げて
 ゆっくりおろす。

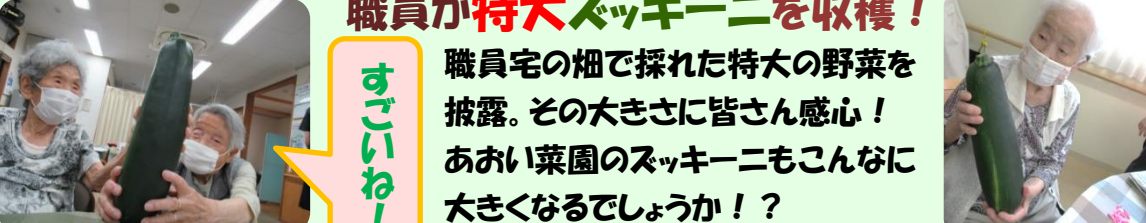


毎日20回ずつ行いましょう

職員が特大ズッキーニを収穫！

職員宅の畑で採れた特大の野菜を
 披露。その大きさに皆さん感心！
 あおい菜園のズッキーニもこんなに
 大きくなるのでしょうか？

すごいね！



ひとこと健康メモ

脱水症

「汗かかないから」「喉渴いてないから」「トイレに行きた
 くなるから…」なんて理由で水分不足になっていませんか？
 体は、自分では気づかないうちに多くの水分を使っています。食事以外でも定期的
 にこまめな水分補給を行わなければ脱水症(熱中症)になり、命にも関わる大変な
 症状の引き金になってしまいます。毎日しっかりと水分補給を行きましょう。

