



日	月	火	水	木	金	土
<p align="center"><b>ひとこと健康メモ</b></p> <p><b>熱中症にならないために大切なこと!!!</b> ・こまめな水分補給 ・涼しい服装で過ごす ・十分な睡眠 ・クーラーや扇風機を使って室内を涼しくする、風の通いをよくする ・気温と湿度を気にかける</p>						<p>1</p> <p>ポティスパイダー ごぼう先生体操 カラオケ</p>
2	3	4	5	6	7	8
<p>営業日</p>	<p>ポティスパイダー はつらつ教室 塗り絵・ちぎり絵</p>	<p>ポティスパイダー いきいき健康体操 カラオケ</p>	<p>ポティスパイダー ごぼう先生体操 カレンダーづくり</p>	<p>ポティスパイダー あおい体操 おやつづくり</p>	<p>ポティスパイダー はつらつ教室 音楽療法</p>	<p>ポティスパイダー 棒体操 夏祭り</p>
9	10 山の日	11	12	13	14	15
<p>営業日</p>	<p>ポティスパイダー ごぼう先生体操 カレンダーづくり</p>	<p>ポティスパイダー はつらつ教室 夏祭り</p>	<p>ポティスパイダー いきいき健康体操 夏祭り</p>	<p>ポティスパイダー 棒体操 カレンダーづくり</p>	<p>ポティスパイダー あおい体操 塗り絵・ちぎり絵</p>	<p>ポティスパイダー ごぼう先生体操 カレンダーづくり</p>
16	17	18	19	20	21	22
<p>営業日</p>	<p>ポティスパイダー 棒体操 夏祭り</p>	<p>ポティスパイダー あおい体操 おやつづくり</p>	<p>インストラクター レクリエーション ポティスパイダー はつらつ教室</p>	<p>ポティスパイダー いきいき健康体操 夏祭り</p>	<p>ポティスパイダー ごぼう先生体操 夏祭り</p>	<p>ポティスパイダー あおい体操 硬筆・毛筆書道</p>
23	24	25	26	27	28	29
<p>営業日</p>	<p>ポティスパイダー はつらつ教室 壁面飾りづくり</p>	<p>ポティスパイダー 棒体操 音楽療法</p>	<p>ポティスパイダー あおい体操 壁面飾りづくり</p>	<p>ポティスパイダー はつらつ教室 壁面飾りづくり</p>	<p>ポティスパイダー いきいき健康体操 壁面飾りづくり</p>	<p>ポティスパイダー ごぼう先生体操 カラオケ</p>
30	31	<p align="center">8月全部が夏祭り♪ お楽しみに!</p>				
31		<p align="center">お楽しみに!</p>				

### 先月のご様子

### 七夕会を開催



### アマビエは今

ペーパークラフトで  
製作中の  
アマビエ  
現在の  
姿は…?



制作の皆さま  
頑張ってくださいね!!

願い事の短冊と皆さまで作った七夕飾りを笹に吊るしてビンゴ・記念撮影をした後に2色そうめんのおやつを召し上がっていただきました。



### 暑さ対策グッズをご利用いただけます

首掛け式の小型扇風機をいくつかご用意しております。運動時や屋外での活動時など暑さを感じる際にはいつでもお気軽にお声掛けください。皆さまにお使いいただけます。



### 機能訓練だより

梅雨の合間の晴天がうれしいですね。転ばない体づくりも終盤になりました。

だいたいにとろきん

**大腿二頭筋**を鍛えます。

- ① 仰向けに寝て両足のかかとをクッションに乗せます。
- ② かかとでクッションを抑え、お尻を床から浮かせます。両腕は横にして体を支えます。
- ③ 股関節はなるべく曲げないように、この姿勢を10秒間維持します。腰痛の方は無理をせずに!!

毎日10回行いましょう



大腿二頭筋