

令和6年8月

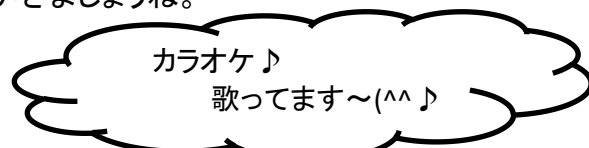
7月も暑かったです、8月も厳しい暑さが続いています。体調にお変わりないですか？炎天下での長時間の作業は避け、又、風通しのよい服装をおすすめします。適度な水分・塩分補給、こまめな休憩をとるようにしてください。



体操指導

くろしお病院の暖流の森野さん(理学療法士)にお話をいただき、100歳体操している中で、3つ大事なことを聞きました。

- ① 長く続ける・回数を重ねること
 - ② お手本通りにやる
 - ③ 筋トレ(無理のない程度で重り増やす)...等の話を体操をしながら詳しく説明していただきました。
- 100歳体操やって良かったという声も耳に聞こえます！なので皆さんも続けていきましょうね。



カゴ作り

初めて作るという方が多く『よう作ろうか～』と言いながら楽しそうに編み上げていました。皆さん違う色できれいに仕上がりました。『又、こんなカゴ作りしたい』という声も聞こえてきました～



一回目のボランティア会をしました。お忙しい中、たくさんのボランティアさんに参加していただきありがとうございました。さまざまな意見・困りごとを耳にすることができました。これから2～3ヶ月に1回程度で交流も兼ねてボランティア会をしたいと思っていますので宜しくお願いします。ボランティア会をする月は広報に載せます。

お祭り



★8月29日13時よりあったか祭を開催します★
かき氷・金魚すくい・わなげ・射的・釣り・カップイン・力を合わせて！(ゲーム)などを予定しています。バザーもありますよ...安くていいものが見つかるかも...(^<^) ぜひぜひ遊びに来て下さいね。



※8月より毎週木曜日のお昼も開けています！