



令和7年 6月

1年の流れは早いものであっという間に春が過ぎ”梅雨”の季節となりましたね。気温・湿度共に上がり、食中毒が増える時期でもあり、熱中症にも気を付けながら体調管理には十分注意したいですね。6月もカラオケやお弁当会・レクがあるのでぜひ遊びに来て下さいね。

6月13日(金)10時～

血圧についてのお話

血圧の事が詳しく知れる機会だと思います。



6月13日(金)14時～

ボランティア会はあったか祭について話し合いたいと思います。参加できるボランティアさんはよろしくお願いします。

5月の言葉とともに現れたのは手作りの生き生きとした大きなこいのぼりでした。ボランティアさんたちで考えて活気あふれる雰囲気になってます。6月・7月と先が楽しみです。



手芸はハーバリウムを作りました。好評で又やりたいたいという声がありました。次回は6月11日で絵手紙を描きます。



4/28のポールウォーキングはくろしお病院の理学療法士の吉村さんにポールウォーキングの効果や方法などのお話と、歩き方の指導もしていただきました。高齢者にとって安全で効果的な運動方法です。継続することで、転倒予防・姿勢改善・筋力向上・認知機能の維持が期待できます…といったお話をしていただきました。



4月下旬から毎週火曜日、上依包の会堂で100歳体操を始めました。上依包の75歳以上のほとんどの方が来られ体操に励まれています。最初から皆さんの意欲がうかがえました。その他、伊才野(火)・川西(木)の会堂でも体操しています。参加してみませんか(^^)



※お家で不要になったもの・構わないもの・使わなくなった子供のおもちゃ・ぬいぐるみ・小物(キーホルダー)などありましたら寄付をお願いします。