



猛暑が続いておりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。
当施設では、こまめな水分補給や室温管理に気を配いながら、皆さまが笑顔で過ごせるよう努めております。まだ、しばらく暑さが続きますが、どうぞご自愛ください。

～3階 歌のボランティアさん～

初めて来て頂いた“わそうまいか”さん！
利用者さんと一緒に、楽器や歌で楽しいひと
時を過ごしました。



～ベランダ農園～
3階のベランダで育て
たじゃが芋を、利用者さ
んが“フライドポテト”に
調理してくださいました。

リハビリ～首・肩、うでのストレッチ～

暑さも厳しくなり、夏バテが気になる季節です。ストレッチを行うことにより血流を促し、深い呼吸を意識することで自律神経のバランスを整え、疲れやだるさを解消しましょう。

首・肩のストレッチ

- ①背筋を伸ばして座ります。
- ②左手を頭の右側に添えてゆっくり左へ倒します。
- ③深呼吸をしながら20秒キープします。
- ④反対側も同じように行います。



うでのストレッチ

- ①背筋を伸ばして座ります。
- ②指先は下、手のひらを前に向けた状態でうでを前に出します。
- ③反対の手で伸ばしている方のうでの指を伸ばします。
- ④深呼吸をしながら20秒キープします
- ⑤反対側も同じように行います。

