

グリーンルーム 通信

令和2年9月号

日	月	火	水	木	金	土
		9/1 国語 理美容 	2 音楽 理美容 絵手紙 	3 体育 カラオケ 書道 (自習)	4 音楽 書道 (自習)	5 パラエティ 理美容  カラオケ 絵手紙
6 	7 体育 理美容  カラオケ 書道 (自習)	8 算数 絵手紙	9 国語 書道 (自習)	10 音楽 カラオケ 絵手紙	11 社会 折紙教室 13:00~ 書道 (自習)	12 体育 カラオケ 書道 (自習)
13 	14 パラエティ カラオケ 書道 (自習)	15 社会 絵手紙	16 音楽 カラオケ 絵手紙	17 国語 カラオケ 書道 (自習)	18 体育  理美容 書道 (自習)	19 算数 カラオケ 絵手紙
20 	21  敬老会 カラオケ 書道 (自習)	22 体育 絵手紙	23 社会 書道 (自習)	24  誕生日会 カラオケ	25 書道 (自習) ティーパーティ 	26 社会 カラオケ 書道 (自習)
27 	28 算数 かた 書道	29 音楽 絵手紙	30 算数 カラオケ			

今月の作品

やはり夏は花火ですね、
ドーンと夜空にひらく夏の華
という感じででしょうか(笑)



こちらは金魚の
のれんです。



園芸倶楽部

8月のゴーヤー生育状況報告です
グリーンカーテンはまだですが、
頑張っって元気に育っています。



夏祭り



年に一度の夏祭りを開催いたしました。東京音頭や炭坑節・河内音頭が聞こえてくると自然と体が動き出す方もいらっしゃいます。昔も今も変わらない縁日のスタイルで楽しんでいただきました。「活気があってとても良かった！」と喜んで下さいました。



看護部からのお知らせ

新型コロナウイルスへの心配から、呼吸器のコンディションが気になる方も増えているようです。健やかな呼吸を支えているのは、呼吸筋。呼吸筋とは、肺の周りにある筋肉です。はつらつとした毎日のために呼吸筋ストレッチをしてみましょう。



ゆっくり鼻から吸い込みます



口からゆっくり息を吐きます



顎を上げすぎないように注意しましょう

