

グリーンルーム 通信

令和3年7月号

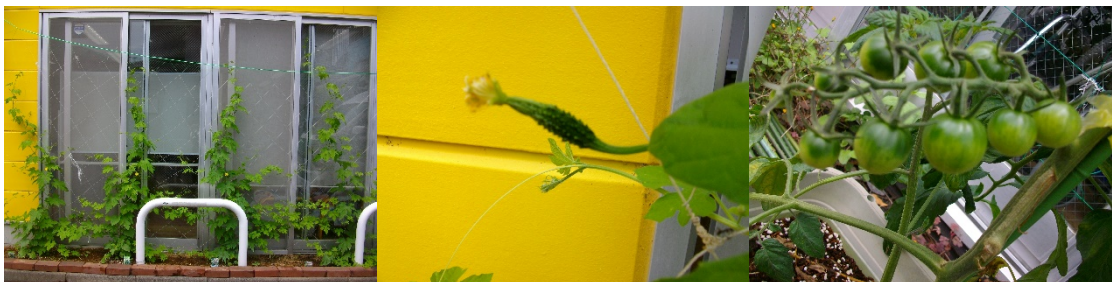


日	月	火	水	木	金	土
				7/1 算数 かた・手芸 書道（自習）	2 パラティ- かた・手芸 書道（自習）	3 国語 かた・手芸 絵手紙
4	5 パラティ- 理美容 かた・手芸 書道（自習）	6 朗読 理美容 かた・手芸 絵手紙	7 算数理美容 七夕祭り かた・手芸 書道（自習）	8 国語 理美容 かた・手芸 絵手紙	9 体育 折紙教室 13:00~ 書道（自習）	10 音楽 理美容 かた・手芸 書道
11	12 社会 かた・手芸 書道（自習）	13 算数 かた・手芸 書道（自習）	14 国語 かた・手芸 書道（自習）	15 音楽 かた・手芸 書道（自習）	16 パラティ- 理美容 かた・手芸 書道（自習）	17 体育 かた・手芸 絵手紙
18	19 算数 かた・手芸 書道（自習）	20 国語 かた・手芸 絵手紙	21 体育 かた・手芸 書道（自習）	22 パラティ- かた・手芸 絵手紙 誕生日会	23 音楽 かた・手芸 書道（自習）	24 社会 かた・手芸 書道（自習）
25	26 国語 かた・手芸 書道（自習）	27 社会 かた・手芸 書道（自習）	28 音楽 かた・手芸 書道（自習）	29 体育 かた・手芸 書道（自習）	30 算数 かた・手芸 書道（自習）	31 パラティ- かた・手芸 絵手紙

★コロナワクチン予防接種、2回目の接種が終了後、終了証（クーポン券）をご持参ください。
コピーの上返却させていただきます。ご協力をお願いいたします。

園芸倶楽部 途中経過 （作物の様子編）

植え付けてすぐに大雨が降り、心配した苗ですが、無事大きくなっています。初めての背丈の低い品種トマトは生育状況が良くないのでは？？？と気をもみました。前回紹介のゴーヤー、トマトに加え、オクラ、楕円形のトマトも追加しました。おおきくなあれ！





父の日 演芸会

6月18日(金)父の日を目前に、職員による手品・演奏・歌などお楽しみいただきました。



だんだん大きくなっていく壁画作品

最近壁面の使い方が大胆になり、作品のスケールも大きくなりました。グリーンルームと併設されている保育園の子供たちも季節ごとの作品に興味津々です。嬉しいです。小さな手仕事がひとつの大きな作品になって美術館のよう。施設のご見学の際はぜひご覧ください。



梅雨時の運動不足の解消

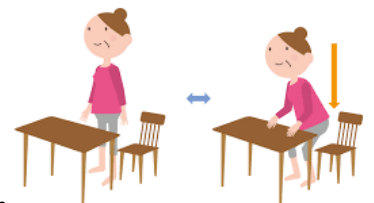
★今月は3ヶ月に一度の身体測定です。

適度な運動は心のリフレッシュになります。お家でできる簡単な運動2つのご紹介です。

- ① イスに浅く腰かける。
- ② 手は太ももの横に置く。
- ③ ゆっくり片足ずつ丸を描くように上げ下ろしします。
ももの付け根から動かすイメージで行いましょう。



- ① 机の前に立ち手のひらを下に向けて机の上に両手を乗せます。
- ② 徐々に腰を落とし、無理なく立ち上がれるくらいを目安にし、
- ③ 再び立ち上がります。



梅雨時は高温多湿になりやすく、体力の消耗も激しくなりがちです。階段の上り下りや家事など普段通りの動きでも十分な運動になりますので無理なく、余裕のある範囲で行ってください。