



今月の目標



残暑が厳しいです。体調を整えて 元気に過ごしましょう！



十五夜のすすきの意味

十五夜の夜にはすすきが飾られます。このすすきは月の神様をお招きする“依り代(よりしろ)”として伝えられています。依り代とは神様が依りつく対象の事で、本来は稲穂が主流だが、この時期に稲穂が揃わなかったため、形が似ているすすきを使用されるようになりました。すすきには魔除けの効果があると信じられていたため、お月見の後、お供えていたすすきを軒先に吊るすことによって、一年間病気をしないという言い伝えもあります。



長寿の豆知識 VOL1 『正しい歩き方』

年齢を重ねると腰や膝の痛みに伴い姿勢が前屈みになり正しい歩き方が出来なくなります。まず「正しい立ち方」について

お尻の筋肉を意識し、肛門を締めるように立ちます。肩の力を抜き、腹に力を入れ立つ、これだけで曲がっていた姿勢や膝が伸びます。

これを踏まえて「正しい歩き方」

正しく歩くために、まず正しく立ちます。歩き出す時、前足はかかとからつき、後ろ足は親指で蹴りだすことを意識します。意識した歩き方をすることで姿勢も良く安定した歩行を手に入れる事が出来ます。



機能訓練指導員 吉田匡一

9月の行事予定

- ・誕生会(9名様) 7日(土)、19日(木)
- ・敬老の日 9日(月)~14日(土)
- ・お楽しみメニュー 10日(火)、16日(月)



誕生会



お誕生日おめでとうございます。8月生まれの方は8名いらっしゃいました。皆さんで、歌を歌ったり楽器を持って盛り上がりました。たくさんの笑顔があふれていましたね。皆さんに喜んでもらえて、とても良かったと思います。

手作りおやつ



8月8日(木)は手作りおやつの日で、ところてんを作りました。暑い日は、冷たい物が美味しいですね。自分達で作った、ところてんのお味はいかがだったでしょうか？

サマーショートボランティア



8月5日(月)～7日(水)の3日間は、サマーショートボランティアとして小野高校の生徒さん2名が来てくれました。皆さん高校生と触れ合えて、とても楽しい時間を過ごす事が出来ましたね。

夏祭り



8月19日(月)～24日(土)は毎年恒例の夏祭り週間で、ヨーヨー釣りや、かき氷を食べて楽しみました。かき氷の味は、イチゴ、メロン、ブルーハワイ、レモンの4種類あり、皆さんに好きな味を選んで頂きました。ヨーヨーを気持ちよさそうに弾ませて、夏の気分を味わいました。また来年も楽しく行いたいですね。