



きれいな音色に耳を傾け...



大正琴交流会を開催しました！

強い陽射しもだんだんと身をひそめ、梅雨も間近となりましたがいかがお過ごしでしょうか。ジメジメと鬱陶しい季節ではありますが、元気に乗り越えていきたいものですね。今回は、5月13日に開催されました大正琴交流会の様子を掲載させていただきました。利用者の皆様も琴の音に合わせて手拍子をされたり、一緒に歌われたりと楽しんでいただけたようです。



今月のイベント！

・七夕交流会
(開催日が決まり次第、順次お知らせいたします。)
7月にひかえております七夕の準備に横島幼稚園のみなさんが来られる予定です。園児のみなさんとのふれあいを楽しみながら、笹を綺麗に飾り付けましょう



「鉢巻巻いて、健康祈願」
5月 5日 菖蒲湯



5月5日の菖蒲湯に使用した菖蒲の葉を頭に巻いて撮影しました。暑い夏を健康に乗り切ることができると言われていたそうです。

今月のベストショット

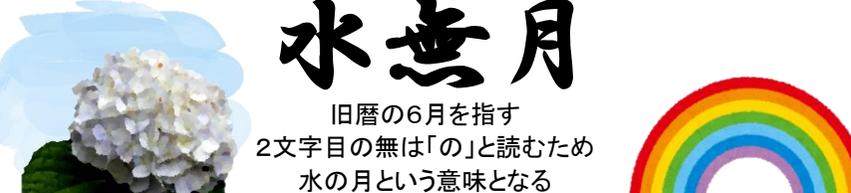
食中毒予防の三原則

- つけない**
①洗う…料理をする前・食事をする前の手洗い実施。
②分ける…生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別にする。食品の保管の際にも密封容器に入れるからップを。
- 増やさない**
①低温で保存…お買い物の際、冷蔵物は最後にカゴに。
- やっつける**
①火を通す…中心まで火が通っていることを確認して食べましょう。
②乾燥させる…使用後のまな板や包丁、布巾は洗ったあとは乾燥。
食中毒菌は 湿度・温度・栄養がある場所で育ちます。この3つを取り除いて美味しく安全に過ごしましょう。

川だより

☆4種マシンについて☆

- *なぜマシン運動を行うのか？**
筋力運動で身体及び生理機能を向上させることで、元気に日常生活を行うためです！！
- *マシンの種類は？**
①ローイング(背部の筋力アップ)
②レッグプレス(足全体の筋力アップ)
③レッグエクステンション(太ももの筋力アップ)
④ヒップアブダクション(お尻周りの筋力アップ)
- *行う時の注意点は？**
・基本のテンポ(1.2.3.4で持ち上げ、1.2.3.4で下ろす)を心掛ける！
・動作時は呼吸を止めないようにする！
・正しい姿勢で、休憩を取りながら行う！
○分からないことは何でもお尋ね下さい！！

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----------------|--------------------|--|-------------------|--------------------|------------------|-----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 芋掘り競争 | 飛べ！紙飛行機 | カラオケ | カルチャー活動 [書道] | カルチャー活動 [折り紙手芸] | カルチャー活動 [絵手紙] | お休み |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 投げ縄ゲーム | カルチャー活動 [洋風生け花] | 頭の体操 | 蹴飛ばし ボーリング | カルチャー活動 [レクダンス] | 芋掘り競争 | お休み |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| ゆらゆら玉入れ | カルチャー活動 [絵手紙] | チーム対抗 大玉転がし | カルチャー活動 [書道] | カルチャー活動 [折り紙手芸] | 飛べ！紙飛行機 | お休み |
| 22 夏至 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 天気になあれ！ | 頭の体操 | 投げ縄ゲーム | カルチャー活動 [俳句教室] | 飛べ！紙飛行機 | カラオケ | お休み |
| 29 | 30 | <div data-bbox="1756 1197 2661 1439" data-label="Complex-Block"> <p style="text-align: center;">みなづき</p> <h2 style="text-align: center;">水無月</h2> <p style="text-align: center;">旧暦の6月を指す 2文字目の無は「の」と読むため 水の月という意味となる</p>  </div> | | | | |
| チーム対抗 大玉転がし | カラオケ | | | | | |

通所からのお知らせ
湿気が多い季節がやってまいりました。この時期に注意していただきたいのはカビです。カビは食品に発生するだけでなく、せきや微熱といったアレルギー症状や、水虫などの感染症を引き起こすこともあります。晴れた日にはなるべく換気をするようにし、ホコリの多い布団の裏や湿気がたまりやすい玄関や靴箱などにカビが生えていないかをチェックしてみるのもよいでしょう。

利用日当日の欠席につきましては、午前8時ごろの電話連絡にてお願いいたします。日々の様子をホームページ内のブログに掲載しております。是非ご覧になってください！
てんすい倶楽部：<http://www.kumamotokousei.jp/tensui/>
ブログURL：<http://www.kumamotokousei.jp/blog/>

