



### 菖蒲湯で猛暑を乗り切る

6月に入り、梅雨がやってまいりました。気が付けば1年も半分を過ぎようとしています。早いものですね。さて、今回は5月5日の端午の節句に実施した菖蒲湯の写真を掲載させていただきました。菖蒲湯に浸かったあと、ご利用者の皆様に菖蒲を頭に巻いていただき無病息災を祈りました。梅雨の季節も元気で乗り切れるよう体調に気を付けてがんばりましょう！



「はい、チーズ！」

「菖蒲湯（端午の節句）」  
5月5日実施

### 今月のイベント！

- ・大正琴交流会  
6月15日（水） 14:00～
- ・七夕交流会  
6月29日（水） 10:30～

今月は、7月の七夕に向けて七夕交流会を実施する予定です。幼稚園の園児のみなさんが、笹飾りのお手伝いに来られます。お楽しみに！



「良い香り！」



### 「はだより」

#### 座位でできる足の運動



椅子に座ったままつま先上げとかかと上げを紹介します。回数としては、朝、夕の1日2回。20回×2セットを基準に行なってください。※体力に応じて回数を変更してください。

#### 目的

むくみ、足の冷え症、歩行中のつまずきなどに効果がありエコミークラス症候群の予防にも効果があります。

#### 注意事項

つま先を上げる時は、足をやや前方におき行ないます。かかとを上げる時は、足をやや後方におき行ないます。



### 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。食品の保管は密封容器に入れるかラップを。

#### 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入れる。

#### 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、布巾は洗ったあとしっかりと乾燥させる。

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。

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		健康体操	指のリハビリ	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
6	7	8	9	10	11	12
指のリハビリ	足のリハビリ	健康体操	カルチャー活動【書道】	手のリハビリ	手のリハビリ	お休み
13	14	15	16	17	18	19
手のリハビリ	カルチャー活動【絵手紙】	健康体操 交流会【大正琴】	手のリハビリ	カルチャー活動【折り紙手芸】	指のリハビリ	お休み
20	21	22	23	24	25	26
カルチャー活動【俳句】	指のリハビリ	健康体操	カルチャー活動【書道】	足のリハビリ	手のリハビリ	お休み
27	28	29	30	みなづき <b>水意月</b> 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		
カルチャー活動【洋風生け花】	手のリハビリ	七夕交流会 健康体操	消防訓練			

梅雨は一年の中で最も気温の変化が激しい季節です。晴れた日には汗ばむほどに暑く、朝夕は日によっては秋口並みの気温になることも…昼間暑かったからといって朝晩の寒さを半袖で我慢するといったことのないよう、気温に合わせてしっかりと衣類を調節しましょう。

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/>

