

### 六月の行事ご紹介 (一部抜粋)

- ・外出 (買物)
- ・外出 (喫茶店)
- ・団扇作り
- ・誕生日会



今月の創作は団扇作りを行いました！  
金魚等の夏らしい柄の入った布を切って団扇の骨に貼り付け、裏には折り紙で作った朝顔を貼って頂くと、表も裏もオリジナルの世界に一つだけのマイ団扇の完成です！それぞれの作品を見せ合いながら「これで夏が涼しくなる」と笑って話されていました^^



### 今月の運動

人は年を重ねると背筋が弱くなり、それが一因で腰痛や猫背になる事で足が前に出にくくなる等の転倒のリスクが。。

そこで背筋を簡単に鍛える事が出来る運動をご紹介します。

両腕を前に伸ばしてから胸を張るようにして肩の高さで後ろに引きます。その姿勢を3~5秒保持した後、両腕を前に戻す。**ポイント**は肩甲骨が動くようにする事。何回か行くと背中が張ってきます。

写真では職員とM様がチューブを持って引っ張り合う事でより負荷を高くした状態で運動を行っています。

是非一度お試しください！

今後も気軽に気長に行える運動をご紹介しますしていきたいと思ひます。



### 職員紹介

ほそたにのりこ  
こんにちは。看護師の細谷徳子です。木まぢに入職してまだ3カ月ですが、家庭的な雰囲気が大好きです。今までの病院などで勤務した経験等を活かして皆様に健康に過ごして頂けるようにしていきますので、宜しくお願いします！！



### 7月の行事 (予定の一部)

- ・七夕会
- ・外出 (演奏会)
- ・さぎまるくん来所
- ・御菓子作り
- ・誕生日会…等々

**追加利用**も随時受け付けています！！

### 編集後記

・来たる**8月1日**は木まぢにとって3周年の記念日です。ご利用者様やご家族様を始め、近隣の住民の皆様、ケアマネージャー様等々、皆様にお世話になり無事この日を迎えようとしています。つきましては8月1日当日に、デイサービス木まぢにて皆様と盛大にお祝いをしたいと思っております。ご家族様も参加・お楽しみ頂けるような企画を考えておりますので、お時間の許す方は是非足をお運び下さいませ。

HP URL: <http://www.ds-komachi.jp/>



検索

木まぢ フェイスブック

