

ほっとサロン大浦一丁目

通信 103

7月12(土) 小暑



梅雨明け後の連日の猛暑でしたが、皆さんお元気そうでなによりです。今日は体操・ストレッチ・ゲームで楽しみました。圧迫骨折予防のひとつ椅子からの立ち座りは、椅子に手を添えるなどしてゆっくりと座るといいそうです。(なるほど😊)

ゼリーのデザート付きのおしゃべりタイムでは、「美味しいネェ涼しいところで楽しいおしゃべりっていいね!」

ゲームは、紙コップにお手玉入れと、チームに分かれてタオル渡しです。コップが小さいのか、はじめは上手いきません。どちらのゲームもコツがいきます。試行錯誤の工夫で楽しく乗り切り盛り上がりました。(^^♪ 今日一日楽しく過ごしました。

今年の夏も
体調管理に気をつけて、暑い夏をのりこえましょう

今月のお花、グロリオサです

遊びに来ませんか、たのしい仲間づくりの場を目指しています。
初めての方大歓迎です。

次回は、10月11日(土)10時～ 大浦東公園年長者憩いの家です。

※8月、9月はお休みです!

感染予防のため、換気対策を実施しています。
当日は、マスク・飲み物持参でお願いします。

ふれあいネットワーク 福祉協力員