

ほっとサロン大浦一丁目 通信 101

5月10日（土）立夏

「立夏とは、夏の兆しが見え始める頃」という意味だそうです。晴々とした天気の下、風を感じながらの体操とウォーキングで気分爽快です。室内ではストレッチで肩周りも軽くなり、ラップの芯でコロコロ足裏マッサージ、足指ジャンケンも…足は第二の心臓といえますね。大事にしないで。😊

一日であまりしゃべらない日もあります。声を出してことばあそびをしました。口がまめるし、声を出す事に心がけると良いそうです。月に一度ですが、皆さんとの楽しいおしゃべりはストレスの軽減、脳の活性化などに効果があり、何よりもおしゃべりに花が咲くと笑顔も生まれますね。



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、6月14日（土）10時～ 大浦東公園年長者憩いの家です。

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