

編集者 大野大地 横山光利 鈴木真一郎

次第に夏の熱気を感じることができるよう
な季節になってきました。

皆様におかれましてはいかがお過ごしで
しょうか。

入居者の皆様も、暑さをものともせずアク
ティブに過ごされております。

まだ、コロナウィルスの騒ぎは落ち着かず、
しっかりと対策していかなければならない
所ですが、普段の生活をより楽しく楽しん
で頂けるよう、職員一同取り組んでいきたく
と思います。

ご面会に関しましても、検温や手指消毒、
必要最低限の人数でのご協力を頂きつつで
はありますが、居室にてお過ごしいただく
事が可能ですので、ぜひお越しください。
最後に、この度の九州地方豪雨にて被害に
遭われました皆様に心よりお見舞い申し上
げます。

横山光利

イベントコーナー

- 今月は
1. ティ ポッチャ大会
 2. 折り紙教室
 3. イベント食 とりめし
をお届けします

ポッチャ大会

リボンリハ&スパセンター平岸
曜日対抗ポッチャ大会

曜日	月	火	水	木	金
参加人数	9人	10人	11人	10人	12人
得点	28点	26点	28点	19点	24点



曜日対抗戦!!
目指せ優勝👍

とりめし

手書きの素敵なイラスト
ト付き🐣
お肉も柔らかでした
厨房の皆様ありがとうございます



折り紙教室



可愛いパンダ親子
のできあがり



レッツチャレンジ!



自宅でできる! 簡単エクササイズ

今回は、『肩こり予防』エクササイズのご紹介!



(1) 前ならえ

(2) 片手を目線と一緒に大きく後ろへ

【姿勢】 椅子やベッドに腰かけた姿勢。

【方法】 (1) 胸の前に両手を揃えて前ならえをします。(2) 片手を大きく後ろへ伸ばし体を回していきます。この時、目線も指先を見ながら一緒に後方へと向けてみましょう。

【ねらい】 肩甲骨を十分に動かすことで周囲の筋肉をほぐします。

→ **バランスを崩して転ばないように、十分なスペースを取り、周囲の安全を確認してから行いましょう。**

※ 運動時に痛みがある方、主治医に運動を中止されている方、体調不良のある方は、無理せず行わないでください。

職員紹介コーナー



読者の皆様こんにちは!

デイサービス所属の藤由奈生子（ふじよしなおこ）です。主任、リハビリダーとして、主に個別訓練を担当させていただいておりますが、取得資格は言語聴覚士とあって、お口の健康を促進する専門職です。口が乾く、歯の汚れが気になる、うまく食べられない、声が出にくい、言葉が出にくくなった、などなど些細なことでも、お悩みがありましたら是非藤由にご相談ください。

一緒に解決の道を探しましょう。いつまでも健康で過ごせますように、皆様のご多幸を心より願っております。その一助となれましたら嬉しく思います。今後とも末永く宜しくお願い致します。

難読地名クイズ♪北海道編♪

冬窓床



ヒント:釧路町太平洋海岸に連なる地名
*今回は超難題。知っているあなたは北海道通
答えは来月号にて!!

6月号の答えは「ちぼまない」でした。アイヌ語の「チプ・オマ・ナイ」からきており、「舟のある川」という意味だそうです。気象のアメダス観測所もあるそうです。