

ここから元気通信 8月号

体を動かして夏を乗り切る 夏バテ解消に効果的な運動



梅雨が明け、暑さが本格的になってきましたが、体調を崩したり「夏バテ」していませんか？

夏バテの症状で多いのが「体のだるさ」です。夏は、体を動かすよりも冷房のきいた部屋の中で過ごしがちです。夏バテ対策としては

「有酸素運動」をして汗をかくことがオススメです。ですが、夏場に外で運動すると熱中症になる危険性もあります。そこで、自宅でもできる有酸素運動をご紹介します。室内でも熱中症対策をしっかりとって運動し、夏を乗り切りましょう！！

イスに座って足ふみ

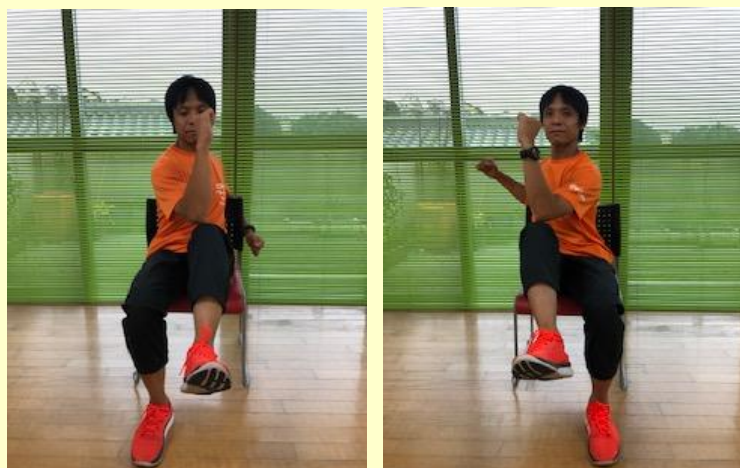


運動の目安：3分～5分を1日3セット

【実施のポイント】

- ・背筋を伸ばして行う
- ・腕を後ろに引くように振る
- ・足をなるべく高く上げる
- ・視線を前に向ける

座ってツイストウォーキング



運動の目安：1分を1日3セット

【実施のポイント】

- ・背筋を伸ばして行う
- ・右肘と左膝、左肘と右膝を交互にタッチする
- ・体の中心でタッチする

ここから己斐 手作りブレスレットイベント

ここから己斐では皆さんとビーズを使った手作りのブレスレットイベントを開催しました。

思っていたよりゴムのテグスを通すのはなかなか難しかったですが、順番を考えながら楽しく作ることが出来ました。奥様へのプレゼントや嬉しいことにデイサービスに毎回つけてきてくださる方もいらっしゃいます(^^♪

職場体験に来ていた中学生2名も手伝ってくれてワイワイにぎやかなイベントになりました。



お盆休みのお知らせ

【12日（月）～15日（木）お盆休み】

ここからデイサービスは

令和元年 8月16日（金）より通常営業となります。

【ここから己斐・ここから安東・ここから阿品・ここからキャンパス】

文芸欄

風鈴を吊して風を待ちにけり

阿品 上野茂子

暴君にネロと赤ん坊炎帝も

阿品 永野昌人

空蟬や小雨の道にまるまりて

阿品 三井芳江

万緑や山一面に夏模様

キャンパス 玉翠

同級生心あわせて人助け

キャンパス 幽翠

石根君元気な姿有難う

己斐 長尾照子