

6月号



★脳トレ活動★

人間の手は「第2の脳」と呼ばれているほど、脳とは深い結び付きがある部位だと言われています。そのため指先を動かして刺激を与えると脳が活性化され、物忘れ予防や改善に役立ってくれます。物をつかんだり、文字を書いたり、簡単な活動で予防が行えます。和み堂はばたきでは様々な脳トレ活動を楽しんでいます。毎月行う〇〇選手権もお楽しみに(\*^^\*)



マシン充実



旅館のようお風呂



リラクゼーションスペース

イベント情報誌

🌸 湯の花温泉 24日(月)～29日(土)

今月の入浴週間はじっこう温泉です。旅館の様なお風呂でおくつろぎ頂けます。

🌸 七夕短冊 3日(月)～7日(金)

🌸 スペシャルランチ 6日(火)・12日(水)

🌸 お茶菓子 フルーツくじ 24日(月)・25日(火)

🌸 ボール落とし選手権 17日(月)～22日(土)



MELPHIS\_INC





個別運動の様子



園芸倶楽部



木工倶楽部



棒倒し選手権

## スクワット

スクワットは筋力・筋肉量の増加につながります。筋肉量が増えると持久力が上がり、体を楽に動かすことができたり、疲れにくくなるなどの効果が期待できます。また、下半身の身体機能全般が向上するので、歩くスピードが速くなったり、転倒予防にも繋がります。はばたきでは、個々に必要な姿勢をご案内しています。

## 園芸倶楽部

夏野菜の栽培を始めましたナス、キュウリ、トマトです。水やりや、収穫を楽しみ、美味しく頂いていきたいと思っております😊 今後の活動をお楽しみに

## 棒倒し選手権

皆さんに指先の訓練もかねて丸めた棒を使って棒倒しゲームをしました。初めは、豪快に棒を抜いていきますが、棒が減ってくると慎重に行いました。

# 和み堂はばたき activity report

お茶菓子



ランチ

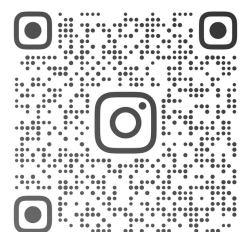


## 【お願い】

🌸 お薬について  
いつも服薬されているお薬に変更等がございましたら、ご連絡をお願い致します。



ホームページ



MELPHIS\_INC

☎ 0480-26-2150 担当: 宍戸