



あんみつ（餠蜜）とはいづころから？

四季を通じてみつまめ（密豆）がありますが、何故か夏の風物詩

みつまめを元にあんこが入ってあんみつ。その上にアイスクリーム、くだもの、白玉だんごの入った豪華版!!

その上に黒蜜…これが一つの器に入って何回も味を楽しめるのが嬉しい!!

皆さんが「美味しい」「美味しかった」の声に納得できます。

今回おやつ作りに参加、お手伝い下さった方々有難うございました。

梅雨も明け、暑さ本番、涼をとりながら厳しい暑さを和らげていきましょう。

そして水分補給を心掛けて下さい。

阿津 和美



夏祭り 手拍子頼りの すいか割り
コンコンチキチンコンチキチン

もう一度行きたい 宵宮に T・O

日暮れ時 かすんだ空に 入道雲

浴衣着て 出かけてみたい 散歩道

デザートで 家族寄り添い すいか食べ

夏の頃 一度食べたい かき氷

K・I

朝早く 初蝉を聴く

涼しい浴衣着て とても夏の 気分がして

かき氷 口にするとき 夏気分味わえた K・S



7月生まれの方々



新しい壁画が完成しました!!



デイサービス入口の壁画が新しくなりました。播磨町のマスコットキャラクターの「いせきくん」「やよいちゃん」が可愛くちぎり絵で描かれ、色とりどりのお花に囲まれとても玄関先が明るくなりました。

製作に参加して下さいました方々ありがとうございました!!

夏に筋力を落とさない為に!!

日差しが強く、日中外に出にくい夏の時期は、室内で過ごす時間が増えます。この時期に筋力が落ちて秋冬に動きにくくならないように、毎日少しずつ体を動かしましょう。

【体操を始める前の注意点】

- ・室内は27℃前後に保ちましょう。
- ・運動の前後は必ず水分補給
- ・1回の運動量は少なくして、1日何回かに分けて行う。
- ・無理のない範囲で行う。

① 足踏み(1日3回 1回5分程度)

- ・真つすぐ前を向き、姿勢を正す。
- ・腕を大きく振りましょう。
- ・膝、太ももをしっかり高く上げましょう。



【効果】

全身の血流を改善します。

② かかとの上げ下げ(1日3回、1回10セット)

- ・真つすぐ前を向いて姿勢を正す。
- ・1、2と数えながら、かかとをゆっくり上げて「3、4」で、かかとをゆっくりと下ろしましょう。

【効果】

足のむくみの軽減

③ 椅子に座ってボクシング

- ・椅子に座って拳を握って、両手で交互にパンチを出します。何度も繰り返し取り組むと有酸素運動としても効果的です。



【効果】

腕全体の筋力をつける

日頃、デイサービスでも行っている体操ですが、自宅でテレビなど見る時に少しずつ行って下さい。

田中 麻衣

