



	月	火	水	木	金	土
午前・午後	2 音楽の時間 ハンドベル	3 憲法記念日 お楽しみ	4 みどりの日 お楽しみ	5 こどもの日 音楽の時間 ハンドベル	6 ハーモニカ 布細工の会 お楽しみ	7 音楽の時間 ハンドベル
午前・午後	9 音楽の時間 ハンドベル	10 ハーモニカ 囲碁・将棋 折り紙	11 詩吟 書道塾 お誕生日会	12 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ ハンドベル 讚美歌・囲碁	13 ハーモニカ 布細工の会 お楽しみ	14 音楽の時間 ハンドベル
午前・午後	16 音楽の時間 ハンドベル	17 ハーモニカ 囲碁・将棋 お楽しみ	18 詩吟 お楽しみ	19 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ ハンドベル 讚美歌・囲碁	20 ハーモニカ 布細工の会 お楽しみ	21 音楽の時間 ハンドベル
午前・午後	23 音楽の時間 ハンドベル	24 ハーモニカ 囲碁・将棋 「ブンガ」演奏会	25 詩吟 書道塾 お楽しみ	26 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ 朗読の会 讚美歌・囲碁	27 ハーモニカ 布細工の会 お楽しみ	28 音楽の時間 ハンドベル
午前・午後	30 音楽の時間 ハンドベル	31 ハーモニカ 囲碁・将棋 絵手紙	<div data-bbox="448 1117 1120 1532" data-label="Complex-Block"> <p style="text-align: center;">5月のお誕生日会</p> <p>5月11日(水)にフラサークル「オヒア・レファ」の皆さんによるフラダンスで、お誕生日のお祝い会を開きます。</p> <p>「オヒア・レファの花」→</p> </div>			

月～土曜日
午前10:30 色々やりタイム
(刺し子・書道・塗り絵など)
午前11:50 食前の嚥下運動

《元気な体づくり!》

～肩から腕にかけてのストレッチ編～

ストレッチ＝筋肉を伸ばす

いつまでも「疲れにくい・痛くなりにくい体」を維持したいですね。筋肉が硬いと血液やリンパの流れが悪くなり、そこに疲労物質がとどまります。それが疲れを感じさせる原因です。筋肉を伸ばすことで、血液などの流れを良くする効果が期待できます。ストレッチで、「柔らかい体・疲れにくい体・動かしたくなる体」をつくりましょう!

※4月号で紹介した肩こり解消の体操の前後にストレッチを行うとより効果的です。



腕を前へ出し肩甲骨を外に広げる



腕を後ろへ引き肩甲骨を内側に寄せる

《4月の様子》

～手作りおやつ～

今回は桜餅をつくりました。桜色の道明寺粉を蒸してつくった生地をラップに平たくひろげ、あんこを包みました。



塩抜きした桜の葉で包み、美味しくいただきました。



～お花見～

今年も4月15日頃から愛泉館前の八重桜が見ごろを迎えました。空き時間を利用して、皆様と一緒に散歩しながらお花見をしました。満開の八重桜は、花の重さで今にも落ちてきそうなほど枝が垂れ下がっていました。

