



	月	火	水	木	金	土
午前・午後	 <p>今年の『愛泉館 夏祭り』は 8月7日(日)です。</p> <p>今年は室内で、 明るい時間から始まります！</p>				1 ハーモニカ 布細工の会 お楽しみ	2 音楽の時間 ハンドベル
午前・午後	4 音楽の時間 ハンドベル	5 ハーモニカ 囲碁・将棋 絵手紙	6 詩吟 お楽しみ	7 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ ハンドベル 賛美歌・囲碁	8 ハーモニカ 布細工の会 お楽しみ	9 音楽の時間 ハンドベル
午前・午後	11 ハンドベル	12 ハーモニカ 囲碁・将棋 折り紙	13 詩吟 書道塾 お楽しみ	14 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ ハンドベル 賛美歌・囲碁	15 ハーモニカ 布細工の会 お楽しみ	16 音楽の時間 ハンドベル
午前・午後	18海の日 音楽の時間  ハンドベル	19 ハーモニカ 囲碁・将棋 お楽しみ	20 詩吟 お誕生日会	21 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ ハンドベル 賛美歌・囲碁	22 ハーモニカ 布細工の会 お楽しみ	23 音楽の時間 きずなコンサート
午前・午後	25 音楽の時間 ハンドベル	26 ハーモニカ 囲碁・将棋 お楽しみ	27 詩吟 書道塾 お楽しみ	28 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ 朗読の会 賛美歌・囲碁	29 ハーモニカ 布細工の会 盆踊り練習	30 音楽の時間 ハンドベル

《元気な体づくり!》

先月号では、肩の関節にある『小さな筋肉』を滑らかに動かすことの重要性を紹介しました。今月号で紹介するのは、硬くなった肩関節の小さな筋肉をゆっくり動かす運動です。ゆっくりと滑らかに動かすことで関節内の癒着を取り、組織の回復を促し、無理なく肩関節の可動域をひろげる運動です。

痛む側の手にペットボトルを持ちます



左右に30回程度
ゆっくり動かす



前後に30回程度
ゆっくり動かす

★軽くペットボトル(500ml)を握り、肩の力を抜いて腕をだらりと垂らし振り子のように動かしましょう!

★ペットボトルを持たない方の腕はテーブルに乗せて、やや前傾姿勢をとりまし

《6月の様子》



～園芸の風景～

今年も日差しの穏やかな日に、ミニメロンとスイカの苗を植えました。スイカの苗には乾燥を防ぐために、わらを敷きました。皆様、慣れた手つきで作業され、育てるコツを色々とお話してくださいました。

《7月の予定》

～七夕～

皆様に短冊へ願いごとを書いていただき、笹飾りと一緒に笹の枝へ飾りたいと思います。皆様の願いごとが叶いますように。



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 食前の嚙下運動

♪7月のお誕生日会♪
7月20日(水)午後2:00より
「あきらとマドンナ」さんによる
コンサートでお誕生日のお祝い会を開きます。