

今月のレクリエーション

密を避けながら体を動かすレクリエーションでは、「淳風に行って良かった、楽しかった」と言ってもらえるよう、日々創意工夫し、努力しております。



書道

大好きな方が多いカラオケは、まだ提供出来ておりませんが、書道は楽しんで頂いております。

今だから、この時期だから挑戦してみようと思っております



看護師からのアドバイス

【夏場のマスクは脱水症に注意！】

新型コロナウイルスの感染防止策としてマスクの着用が推奨されています。これから暑い季節となりますが、もう暫くは継続する必要があります。

マスクの着用中は喉の渇きに気付きにくくなり知らないうちに脱水がすすみ、熱中症になる可能性があります。

こまめに水分補給するようにしましょう

今月のストレッチ

【谷 (Junjun)】

合谷のツボは手の甲にあり、万能のツボの代表格と言われています。

疲れ目や肩凝り、頭痛、歯痛、便秘、風邪の引き始めに効果があると言われています

また、ストレスで乱れた自律神経の機能を戻す働きもあると言われています。



親指と人差し指の付け根を5秒ほど押し離す
これを5回、10回繰り返してください。

エルダーシステム 「今月の歌体操」

今月の歌体操は、「上を向いて歩こう」でした♪

腕を振りながら足踏みをしたり、大きく腕を回す運動があったりと、全身を動かす体操でした♪

皆様馴染み深い曲に合わせてしっかりと体を動かされておられました♪



★編集後記★

新型コロナウイルスが終息せず、今まで通りの営業が行えておりません。ボランティアの方たちも来所予定がなく、行事も行えない状態で、皆様には大変御不便おかけしております。

今後対策を継続しながら、皆様には少しでも安全に過ごして頂きたいと思っております。

よろしくお祈り致します

坪内 由紀

