

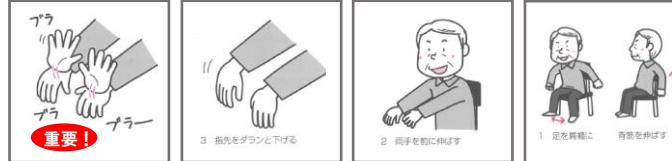


# 吾亦紅 デイサービス便り

# 6月号 (June) 2020 Vol. 3

雨露に濡れた  
紫陽花が、とて  
もきれいに見られ  
頃となりました。  
そろそろ梅雨入り  
の時期ですね。  
今年は平年より遅い  
梅雨入りだそうです。  
二十一日には、夏至  
を迎えます。夏間の時  
間が一年で最も長い日  
です。同時に、日に日に  
暑さも増す時期です。  
夏バテ予防に大切な  
のは、バランスのよい  
食事・たっぷり睡眠・元  
気に体を動かすこと、  
そして何よりたくさん  
「笑う」ことです！  
「笑う」ことは、テレ  
ビなどでも健康法とし  
て取り上げられている  
通り、免疫力アップに  
効果があります。  
脳の活性化や血行促  
進、自律神経を整える  
など効果はたくさんあ  
ります。「笑う」ことだ  
ったら、吾亦紅ディサ  
ービスにお任せ下さ  
い！いつでも皆様に笑  
顔になつて頂けるよう  
元気いに頑張ります。  
今月もたくさん笑つ  
て、じめじめ天気  
にも負けず元気  
に過ごしまし  
ょう！

**ねらいと効果** リラックスします。手首の動きを柔軟にします



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	玉投げ	ハンティングゲーム	後ろ向き玉入れ	歌レク	曜日対抗ゲーム	
7	8	9	10	11	12	13
	曜日対抗ゲーム					みんなで手話
14	15	16	17	18	19	20
	お盆ゲーム	誕生会		割れ鍋にとじふた	風船ゲーム	ありやなんだ?
21	22	23	24	25	26	27
	玉入れ	お手玉投げ	輪っか投げ	バランスゲーム	福ちゃんを落とすな	お玉ゲーム
28	29	30				
	カラオケ	ラケットサッカー				

**編集後記** 5月のゴールデンウィーク中に、つばめのヒナが卵からかえりました。親鳥がえさを運んでくると、ピーピーかわいい声をあげて「えさが欲しいよ!」とアピールしています。

よく見ると、親鳥がヒナのフンをくちばしで咥えて巣の外に落としています。大きくなると、自分のお尻を巣の外に向けてフンをするそうです。小さいうちは難しいのですね！

今月の運勢  
手首しなやか体操  
手首をしなやかに  
動かし、ゲームで  
優勝しよう！

お手玉  
アタック



うちわを  
プレゼント

