



# 大同老健だより



夏号 発行日:2022年7月1日 発行者:大同老健広報

## てるてるぼうずづくり

今後の行事の予定

- 7月「七夕会」
- 8月「夏祭り会」



老健では季節に応じた行事を行っています。コロナ渦で密を避けなければならない現状ですが、利用者様が楽しめるように工夫して行っています。

6月の行事は『入梅を楽しむ会』を行いました。梅雨でどこか気分が上がらないところを、「明日天気になあれ」と願いながら、てるてる坊主を作成してフロアを彩りました。各フロアオリジナルのてるてる坊主ができました。



## レクリエーションの週間予定表

	週の前半	週の後半
第1週	脳トレ体操	月間目標『転倒予防のための下肢の運動』に対するレクリエーション&体操
第2週	上肢の体操	
第3週	脳トレ体操	
第4週	下肢の体操	
第5週	脳トレ体操	

## 簡単リハビリ講座

7月の目標は『転倒予防のための下肢の運動』です。下の写真のように、座ったままでもできる運動も取り入れて楽しくレクリエーションを行っています。

座ったまま足踏みをすることで、下肢筋力増強だけでなく、体幹の強化や脚のむくみの予防にもつながります。皆さんもぜひ行ってみてください。

## 行事食

<お品書き>

- ・チャーハン
- ・春野菜の中華炒め
- ・チョレギサラダ
- ・中華スープ
- ・杏仁豆腐

