



芙蓉の会だより

第 37 号
平成 28 年 7 月 19 日発行
代表 堀越 良子

～介護予防は生きがいづくりから～

6 月末からの暑さで、熱中症による救急搬送が急増しており、半分以上が高齢者だそうです。のどの渇きを感じる前に、こまめに水分を摂取しましょう。高齢になると暑さを感じにくくなるといわれています。温度計をチェックし冷房を活用しましょう。昼間だけでなく寝るときも冷房を適切に使用して、夜間の熱中症を予防するとともに睡眠不足を防ぎましょう。

5 月 17 日 手遊び、指遊びで脳を鍛えましょう



グーパー体操



唾液を出しやすくする体操



ロコモ（運動器症候群）
予防に片足立ち左右各 1 分
を 1 日 3 回

6 月 21 日 ストラップ作り



いつもの指体操



蛙の夜回りの手遊び



スチロール球に
ぶら下げ用の糸と
鈴を取り付けたら
丁寧に糸を巻き付
け。皆さん集中！



すてきなスト
ラップが完成し
ました。

今後の予定

- 8 月は夏休みです
- 9 月 20 日 タワーホール 402
- 10 月 18 日 タワーホール 403
- 11 月 15 日 タワーホール 306
- 12 月 20 日 タワーホール 403
- 毎月 第 3 火曜日 13 時～15 時
- 会費 300 円 (材料費は別途)

タワーホールの部屋が毎月変わります。ご注意ください。

笑 顔

マザーテレサが来日した時、渡辺和子さん（教育者、シスター）が質問した言葉です。「貴女はどうしていつも笑顔でいられるのですか？」
テレサ「私の笑顔は神との約束です。『インタビューでフラッシュがたかれる度に笑顔で応えますから魂を一つお救いください。』と祈ります。自分のためではなく誰かのために祈るとき、その祈りは愛の花束となって輝くでしょう」

不機嫌は環境を破壊し顔から口から態度からダイオキシンを出して地球を汚し、人の心をむしばんでいきます。笑顔で生きるということは立派なエコなのです。 渡辺和子「置かれた場所で咲きなさい」より

8 月は夏休みです。9 月 20 日に皆様のいつもの笑顔にお会いできるのをスタッフ一同楽しみにお待ちしております。