

ばあちゃんに
あわせて家族が
大声に

みなさんこんにちは！

爽やかな薫風の季節も終わり
いよいよ6月！梅雨の時期がやっ
てきます。

いつも家の周りをお散歩して足を鍛
える方も運動不足になりますよね・・・
そんな時こそ！！！！

なごみを活用して下さい。
今月もはりきって運動しましょう♪



茶娘！
新茶サービスしました。

名前は総選挙中です。

歩行訓練所完成！！



人口芝生の上も
スイスイ



カニ歩きで
1, 2, 3



お茶飲みながら
ひと休憩♪



柔らかいマットが
あつても歩けるよ！



スラローム！
障害物も
避けられます！



お知らせ
* マッサージ
チェアを和室
に移動しまし
た。是非使って下
さいね♪
* ショートステ
イでは8月の
分予約受付中
です。
* 農園始めま
した♪
水やりをしまし
ようね！

高齢者は水分補給が大切です!!

高齢になるとこまめに水分補給をするようにと言われますが、それはなぜなのでしょう？？実は加齢とともに人の身体には3つの変化が見られます。

- ①水分を蓄えるための筋肉が減少してくる。
→体内の水分量が少なくなる。
- ②水分調節に重要な腎臓機能が低下している。
→排泄物を排泄する為の尿量が多くなる。
- ③身体の感覚が鈍くなり、喉の渇きも感じにくくなる。→水分が必要でも、本人が気づかない。
⇒喉が渇いたと感じた時すでに脱水症状があり、悪化すると昏睡状態や死に至ることがあります！！
なので①定期的に水分を摂る。②身体のすみずみまでいきわたる* 飲料を選ぶこと。

*「アクエリアスクリアレモン」「ポカリスエットステビア」。これらの製品は浸透圧の調整がコントロールされ消費されるミネラルなどの補給も同時に出来るのでオススメです！！
水分制限のある方はご注意ください！

今月も皆といろいろ
楽しみました！！



上手く出来た



おいしい！

イ香り♪



いただきま〜す。

☆皆で焼きそばパーティー☆
4月24日(木)

☆フラワーアレンジメント☆
5月13日(木)



色とりどりの花で
素敵な作品が
出来ました！