



職員によるダンス

寿司さんまい

食事風景

今年も半年が過ぎようとしていますね！梅雨の雨にも負けず、みなさま元気に過ごしていきましょう
(*_*)今回は5月の下旬に開催されました寿司さんまいの様子をお届けしたいと思います。
お寿司の前に、青年隊(職員)によるダンスの披露★みなさんと拍手で楽しみました！お寿司はエビ、たまご、アナゴにマグロと色々な種類があります！
久しぶりのお寿司にみなさま舌鼓(o)美味しい顔を撮影させていただきました。
今月もたくさんの行事を計画しています。みなさま、是非ご参加ください☆

熊本弁クイズ

毎週の脳トレに合わせて5問用意しました。
前回は他県の方言まででて今回も色々な
話が飛び出す事でしょう！

- ① ちょちょけ
- ② つめくじ
- ③ しゃまざる
- ④ じゅったんぼ
- ⑤ しょのじ

答えは脳トレ時間に発表します。お楽しみに！



ワンポイントリハ

これだけは押さえよう

座位で出来る運動

☆身体を動かす機会が少なくなると身体や頭の働きが低下しやすくなります。
新型コロナに負けない身体を作るために自宅で出来る下肢の運動を行っていきましょう!!

1) 膝伸展運動(膝伸ばし)

座ったまま両膝を伸ばした状態で10秒程度静止します。10秒間を2セット行います。

※注意点

- ① 息を止めずにゆっくりと。
- ② カウントを取りながらするとやりやすいです。



詳しくは、理学療法士の西迫まで。



日	月	火	水	木	金	土
1		2	3	4	5	お休み
開設記念		脳トレーニング (漢字・算数)	書道教室	脳トレーニング (熊本弁クイズ)		
6	7	8	9	10	11	お休み
リバーシネマ	脳トレーニング (穴埋め・算数)	脳トレーニング (穴埋め・算数)	脳トレーニング (音楽・算数)	脳トレーニング (熊本弁クイズ)	脳トレーニング (音楽・算数)	
13	14	15	16	17	18	お休み
みどりのお料理教室	脳トレーニング (音楽・算数)	脳トレーニング (音楽・算数)	脳トレーニング (熊本弁クイズ)	脳トレーニング (国語・社会)	脳トレーニング (国語・社会)	
20	21	22	23	24	25	お休み
マッスル大学	脳トレーニング (数独・社会)	脳トレーニング (熊本弁クイズ)	フラワーアレンジメント	脳トレーニング (国語・算数)	脳トレーニング (国語・算数)	
27	28	29	30	新型コロナ感染対策について ※新型コロナ感染対策として、送迎の際にご本人・同居ご家族様の体調について確認させて頂いております。またワクチン接種が済まされた方は報告お願いします。		
6月生まれ合同誕生会	脳トレーニング (熊本弁クイズ)	脳トレーニング (数独・社会)	脳トレーニング (数独・社会)			

今月の目玉イベント

- 1日 開設記念
- 3日 書道教室
- 6日 リバーシネマ
- 13日 みどりのお料理教室
- 20日 マッスル大学
- 23日 フラワーアレンジメント
- 27日 6月合同誕生会