



おやつ作り

集合写真

残暑厳しいこの季節、皆様いかがお過ごしでしょうか?大雨の影響で熊本も8月は気候の変動が激しかったですね。
今回は8月に行いましたおやつ作りの様子をお届けします(*^▽^*)ティラミスという外国のお菓子で、材料にクリームチーズやインスタントコーヒーを使用しました!皆様大変手際よく材料を混ぜ合わせ、カップに詰めていき、おいしそうなティラミスが完成しました☆
来月もたくさんの行事を予定しております!皆様ぜひご参加くださいね☆お待ちしております(*^▽^)/

熊本弁クイズ 今月の熊本弁大使

前回の正解率は90%でした。
熊本弁は言い方の強弱が難しいですね...
今回は大使の昔話からの出題です。



- おもかけん、かたげなっせ
 - 背中にオコせんほうどるたい
- 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

ロコモティブシンドロームとは、骨や関節、筋肉、動きの信号を伝える神経等が衰え、日常生活が困難になり寝たきりになることやそのリスクが高い状態のことをいいます。

「ロコモティブシンドローム予防」(栄養編)

1日3回の食事で炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルの5つをバランスよく摂取することが大切です。

(運動編)
バランス能力をつける片足立ちを左右20秒間を3セット行います。片足では不安定な方は両手でも大丈夫です。

詳しくは、理学療法士の西迫まで。



今月の目玉イベント

- 2日 書道教室
- 5日 みどりのお料理教室
- 12日 マッスル大学
- 19日 リバーシネマ
- 22日 デイ敬老会
- 26日 9月合同誕生会

日	月	火	水	木	金	土
<p>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、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。 暑い日が続きますご家庭でも水分補給を十分に心掛けてください。</p>			1	2	3	4
			間違い探し・国語	書道教室	熊本弁クイズ	お休み
			ペタンク	ペタンク	ペタンク	
5	6	7	8	9	10	11
みどりのお料理教室	漢字・社会	漢字・社会	漢字・社会	熊本弁クイズ	間違い探し・国語	お休み
	輪投げ	輪投げ	カーリング	カーリング	カーリング	
12	13	14	15	16	17	18
マッスル大学	算数・国語	算数・国語	熊本弁クイズ	六埋め・国語	六埋め・国語	お休み
	ゲートレク	ゲートレク	スリッパ飛ばし	スリッパ飛ばし	スリッパ飛ばし	
19	20	21	22	23	24	25
リバーシネマ	言葉遊び・算数	熊本弁クイズ	デイ敬老会	社会・国語	社会・国語	お休み
	ボーリング	ボーリング	輪投げ	輪投げ	輪投げ	
26	27	28	29	30		
9月生まれ合同誕生会	熊本弁クイズ	間違い探し・国語	社会・算数	社会・算数		
	ペタンク	ペタンク	輪投げ	輪投げ		