



6月みかん新聞



デイサービスセンター みかんの丘
熊本市西区河内町白浜字堀切1440-2 TEL 096-278-4055

6月6、7日で高瀬浦川の菖蒲見学に行ってきました♪
心配していた天気にも恵まれました。
菖蒲も満開で見ごろ、利用者さんも笑顔溢れて楽しまれていました！



菖蒲は見事に満開でした♪

このような長い道のり...。日頃の運動が役に立っています...！きつい方は休憩をはさみながら見学されました。



★みんなで記念撮影★



ちょっと一息...
みかんの丘日頃の様子

梅雨と台風シーズンに備え片づけて頂きました...！！本当に感謝です...。コンテナはロープでしっかり結びつけてあります。



新ゲームの紹介♪



今月は「足ゆりゲラー」の紹介です。車輪が付いているボードに足をゴムバンドで固定し前後、左右に動かします。

効能として体がふらつかないようにしっかりと固定するための腹筋や背筋の筋力強化やバランス能力のトレーニング、両足をスムーズに動かす練習になります。



このようにしっかりと両足を固定しましょう

文字を書いてもおもしろいですね！



左右に動かします。



前後にも動かします。

大募集！！

8月23日(火)～25日(日)に開催される「みかんフェスタ」の作品募集期間です。

応募締め切りは6月30日(木)までです。

み谷さまの応募をぜひお待ちしております！！

詳しくは山本・河津まで★



お願い

みかんの丘からのお願い

デイサービスでは原則食べ物の持ち込みを禁止とさせていただきます。

これから暑くなり感染性の病気が流行する時期でもありますので、特に食べ物の持ち込みはご遠慮ください。

トラブルの原因になります。

皆様のご理解とご協力を心からお願ひ申し上げます。