

# 7月 行事予定表

生活機能向上

パッチワーク

盆踊り(地域交流会)

身体機能維持向上体操  
(セラバンド・ボール・ダンベル・リズム体操等)



## 日替りレクリエーション

★スタッフと一緒に好きなレクリエーションを選びましょう★

- 手芸(ビーズ細工・折り紙・お裁縫など)
- ぬり絵・ちぎり絵・工作・季節の作品作り
- 映画・ビデオ・DVD鑑賞・合唱・ハンドベル
- 園芸・お花教室・英会話・お習字・音読・お話しなど

**ボランティア**

(歌・踊り・演奏など)

季節によって色々な催し物を計画しています。  
皆さん参加型ですので、一緒に舞台上に乗っても  
いいですよ～

## 梅雨の健康対策(栄養)

★利尿作用 むくみ改善



豆類・緑茶・きゅうり・トマト・とうもろこし等

※冷え性の方は注意

★発汗作用 体を温める



しょうが・ねぎ・ニラ・香菜・唐辛子・ニンニク・えび等

★ストレス緩和



おくら・ワカメ・セロリ・ニンニク等

★調整作用



お米・さつまいも・長芋・かぼちゃ・豆類等

★食欲増進



しそ・らっきょう・ゆず・ジャスミン等

これらを上手に食事に取り入れ、暑い夏に負けない  
身体づくりを!!

