

**ふる里からの
「笑顔のおたより」**

平成29年 9月 4日発行

発行者 高齢者自立支援センターふる里

長崎県大村市鬼橋町1416番地
TEL (0957) 27-4500
FAX (0957) 27-4501

ホームページ検索: [ふる里 笑顔のおたより](#)

9月号(長月)

体操をがんばってます♪

新たにストレッチゴム運動を取り入れ、より全身の筋力を向上させる運動を行っています。リズム体操は、只今6種類！懐かしい曲やリズミカルな音楽に合わせ、うちわやタオルを使い、体はもちろん心も踊るような体操です♪みなさん笑顔でがんばっています！

ストレッチゴム運動 **なんと！床に座って** **皆の衆へ♪** **真剣**
すごい！うちわ体操 **スクワット**

様々な脳トレに取り組んでます!!

計算問題・間違い探し・迷路など…脳トレドリルを個人で黙々と取り組まれています。音読は「雨にも負けず」など有名な詩をみんなで声をそろえて読んでいます。カルタやパズルは、楽しく♪笑いながら、みんなで脳トレしています。

小銭の計算中 **そろばん** **雨にも負けず風にも♪** **カルタ**
音読

今月、皆さんで盛り上がったのが「ジンガ」。ジンガとは…直方体のブロックでくみ上げたタワーから片手で1つずつブロックを抜き取って最上段へ積み上げていくというものです。皆さん「わあ～倒れる～」「ドキドキする～！」と大盛り上がりでした♪

とそ～っさ **ドキドキする～** **倒さんごと！**

**8月イベント道の駅に行こう♪～7千夏旅行～
「彼杵の荘」に行きました♪**

度 国土交通省選定 豊点「道の駅」

道の駅に到着！

じっぽあるね

ちょっと休憩♪ **買つたばい** **お茶饅頭** **アイスクリーム** **大きかね～ス**

お昼ご飯はジョイフルで♪ **いただきます！**

日替わり昼膳 **ピース！** **ごちそうさまでした！**

8月4日大村市は日本で一番暑い地域だったそうです。「熱中症の事、どれくらい知っていますか？」と尋ねたところ、「知っているようで…詳しく述べられない…」という声が！そこで、症状や応急処置・予防など、みんなで基本的な勉強をしました。エアコン設定温度が室温と同じではないという検証や経口補水液の試飲など。熱中症についての知識を得ました。

知っていると知らないとでは大違い！知識で少しでも自分の身を守れますように…。

編集後記 富田 ミチ子