



●じゃんけんお弁当づくりゲーム



じゃんけん争奪戦で出来上がったお弁当。ステーキやお寿司、エビフライ、高級食材弁当の出来上がりです。

「2500 円はするやろね。あっちの方が美味しかごとしとるばい」と盛り上がります・「それでは早速いただきま〜す!!」

●七夕物語



一年に一度、牽牛と織姫は天の川で会います。この幸せをサポートするのはあなたですよ。

●1から10まで神経衰弱



「3人寄れば・・・」と言ってもスナリとはいかない神経衰弱です。

=7月 レクリエーション=
あ < て > ぶ

●2025 ホームランダービー●

暑さを吹き飛ばすスカッとホームラン。見事に当たった時は、何とも言えない爽快感がありますね。



●マイボール集めてバンザイ!

マイボールを神の右手で取り出します。最後のマイボールは神頼み。すべて集めたらメンバーで「バンザ〜い!!」



●ふれあいタイム「あそび座」



遊びの効果は楽しさだけでなく「脳活性化」「交流・リフレッシュ」などがあります。午後からの「あそび座」は、この「遊び」を通して、その効果を体現する時間です。



Keep Health (6) STOP! ゴースト血管 「手足グーパー」で毛細血管ケア

ゴースト血管とは酸素や栄養を届ける血流が滞り、十分にその機能が働いていない毛細血管のことを指します。ゴースト血管が発生する主な原因が「加齢」です。このゴースト血管の状態が続くと、動脈硬化が進み心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まります。糖尿病がある場合は、毛細血管の障害が進行し、網膜症や腎症などの合併症が悪化することもあるので、特に注意が必要です。

- ① ベッドに仰向けになります。肘を床につけたまま、両腕を90度の角度になるように持ち上げます。
- ② 両手の平をパッと開き、指先まで目いっぱい広げます。
- ③ 次に親指をこぶしの内側に入れてギュッと強く握り込み、

手足グーパーのやり方



手足を一緒にやっても、別々にやってもOKです。毎日の習慣にして毛細血管のゴースト化を防ぎ、血管を若返らせましょう！

- ④ 開く・閉るを10回繰り返します。足はまっすぐに伸ばします。両足首を曲げて起こし、同時に足の指をパッと目いっぱい開きます。次に、足の指をグーにするように強く握って、前方へ倒します。この動作を10回繰り返します。



笑顔のA型 Best+Shot



自宅でも継続してできるように、イラスト付きの「足腰丈夫！筋力アップ運動実践カード」を作成しています。集団体操の時間にも取り入れている内容です。一人でも行えるように、やり方と運動効果の解説を載せています。もう2年間、続けている



自宅で無理なく継続 筋力アップ運動

足腰丈夫！筋力アップ運動実践カード — 自宅で継続して運動しましょう —
※ 各動作はゆっくり行ってください。★ 1週間について5〜10回程度、1日2〜3回を目安に行いましょう。
※ 体調に応じて行ってください。腰痛や膝の痛みなどがある場合は無理をしないでください。

基本姿勢		足の筋力アップ	
	足は肩幅より広く、つま先は前方を向かせ、かかとをしっかりと着地させる。		足は肩幅より広く、つま先は前方を向かせ、かかとをしっかりと着地させる。
	足は肩幅より広く、つま先は前方を向かせ、かかとをしっかりと着地させる。		足は肩幅より広く、つま先は前方を向かせ、かかとをしっかりと着地させる。
	足は肩幅より広く、つま先は前方を向かせ、かかとをしっかりと着地させる。		足は肩幅より広く、つま先は前方を向かせ、かかとをしっかりと着地させる。
	足は肩幅より広く、つま先は前方を向かせ、かかとをしっかりと着地させる。		足は肩幅より広く、つま先は前方を向かせ、かかとをしっかりと着地させる。
	足は肩幅より広く、つま先は前方を向かせ、かかとをしっかりと着地させる。		足は肩幅より広く、つま先は前方を向かせ、かかとをしっかりと着地させる。
	足は肩幅より広く、つま先は前方を向かせ、かかとをしっかりと着地させる。		足は肩幅より広く、つま先は前方を向かせ、かかとをしっかりと着地させる。
	足は肩幅より広く、つま先は前方を向かせ、かかとをしっかりと着地させる。		足は肩幅より広く、つま先は前方を向かせ、かかとをしっかりと着地させる。
	足は肩幅より広く、つま先は前方を向かせ、かかとをしっかりと着地させる。		足は肩幅より広く、つま先は前方を向かせ、かかとをしっかりと着地させる。
	足は肩幅より広く、つま先は前方を向かせ、かかとをしっかりと着地させる。		足は肩幅より広く、つま先は前方を向かせ、かかとをしっかりと着地させる。

方もおられます。思い出したときにやる、でもいいかと思えます。気楽な気持ちで一緒に取り組みましょう。

《百歳ばあばの名言》 無理に頑張らずに、下を向いてもいい。きれいな花が咲いているよ！

8月の活動予定



A型の目的は「健康づくり」「仲間づくり」です。

ゲームやレクリエーションでたくさんの「笑顔」を届けたいと思います。

8月は「妖怪バスターズ・ごろごろ棒」を予定しています。

今年はいつもとよりトンボが多いように思います。そう言えば異常気象で、セミが鳴かないと感じている人が多いらしい。しかし、セミがいないわけではない。昔ほどではないが、耳を澄ませば確かにセミの鳴き声がしている▼夏休みが始まる前は「いにい蝉」、夏の盛りには暑さに負けじと鳴く「クマゼミ」、その後「アブラゼミ」、そして夏休みが終わるころ「ツクツクボウシ」だった記憶がある。だが、異常気象の所為だろうか・・・今年はセミの種類は関係なく一斉に鳴いている▼さて、今年は残暑が長く、秋が短くて冬がやってくるとのこと。北海道が沖縄より暑い、歴史的猛暑、最高気温更新・・・これから先、日本の「春夏秋冬」はどうなるのだろうか？（宮崎）

ああと