

8月 笑顔のおたより

今年の指針 前へ

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

編集者: 宮崎秀博



《新・整列ボール》

以前行った「整列ボール」を競技性の高いレク材に改良。楽しさもバージョンアップしました。



《紅白対抗サイコロお手玉崩し》

サイコロを使ったお手玉の山崩し。単純ですがハラハラドキドキです。



《チーム対抗新聞ジグソー》



「絵があれば分かりやすか」「裏じゃなかかね」と力を合わせて早く復元したチームが勝ち上がります。



7月 レクリエーション

仲間と笑い顔をつくりましょう!!

笑いは奇跡の薬・ふれあいレクで楽しく健康づくりに取り組んでいます。

《そっくり合わせ》

人の記憶は曖昧です。でも大丈夫・・・メンバーからアドバイスとヒントを貰い完成させましょう。



《新・ジャンクションゲーム》

ボールの色で上下させる順番が決まります。テクニックと脳力のゲーム。静かに盛り上がるゲームでした。



《紅白対抗輪っかでペッタンコ》



コントロール 50%とキャッチング 50%の技術で点数を競います。



とびっく スペシャルフットケア

「足裏ツボ押し」の効果はいかが？ このニコニコ笑顔を見てください。元気が出ました。ありがとうございます！❤

楽しくみんなで取り組む

集団運動

午前中の集団運動（終日型）は、ストレッチやリズム体操、手指体操など皆で行っています。下の写真はストレッチ体操を行っているところです。棒やタオルを使いより効果的に、そしてレクリエーションの要素を取り入れながら楽しく取り組んでいます。



笑顔のA型 Best Shot 笑顔はひだまり



ありがとう！訪問ボランティア「ひまわりコーラス」様

7月28日（火）に「ひまわりコーラス」様 15名の訪問がありました。懐かしい童謡などを披露していただき、また手遊びでふれあい楽しく過ごすことができました。メンバーの皆さまの素晴らしい歌声にとっても癒されました。



今月のシルバー川柳(市山 昌子)：「今の世は破風まっは身に滲みる」「顔出せば蒲公英踏まれ憐れなり」

8月の活動予定

A型の目的は「健康づくり」と「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」を届けます。

8月は暑さ克服！頑張らんばレク・「魚釣りゲーム」「妖怪バスターズ 2026」を予定しています。

自分の靴のサイズはご存じでしょうか。私は長い間25センチ5ミリと生きていたが、たまたま靴店で詳しく測定してもらったところ、26センチ5ミリの靴を勧められました。いやいやいくら何でも大き過ぎるだろうと思いつつ、勧められた靴を履いてみたところ、履き心地バッチシ。

その靴を履いて廊下を歩いたところ、「キュキュ」と音がします。お二ユーだからだろうと思っていたので、実は靴底と床が擦れる「すり足」歩行のせいだと分かりました。思わぬことでトシを自覚しました。

今夏の暑さは異常です。散歩や外出は暫く控えて、涼しい室内でいつも一緒にやっているすり足予防運動「腿上げ・つま先上げ」やストレッチで運動不足を解消しましょう。

猛暑はまだ続きそうです・・・新しい靴が外で活躍できるには、もう暫くかかりそうです（宮崎）

あ
あ
と