



## ラジオ体操@とまり木



年々夏の暑さが厳しくなり、今年も厳しい猛暑となっています。プログラムの散歩は、暑さのため8月は全てラジオ体操に変更しました。ラジオ体操では手作りのカードを参加するメンバーさんに配って、休まず参加した方には景品をプレゼントするという企画にしました。これまでラジオ体操にほとんど参加されなかったメンバーさんの中には体操の時間を意識して通所されるようになった方も！景品をお楽しみに♪



2種類のカードから選んでもらいました

## 『栄養士さんと話そう!』に参加

毎月第一金曜日の午後はプログラム『栄養士さんと話そう!』を行っています。食事やおやつなど「食」に関する内容を話し合い、他の人の様子や意見を参考にしています。8月のテーマは「朝食」。皆さんに毎日の朝食について何うと『パン、ヨーグルト、サラダ、果物』と充実した内容の方、『飲み物だけ』という習慣の方など様々。また、夜の間食に関する悩み、自炊の課題についても話題に出て盛り沢山でした。

今後もプログラムを続けて皆で「食」について考えていきます。



## Switch スポーツを楽しむ♪



水曜日の午後はプログラムでSwitchスポーツを楽しんでいます。中でもゴルフが人気!! 7月に続き8月もゲームの合間にかき氷を提供。シンプルだけど美味しいかき氷で『涼』をとりました。



## とまり木の夏景色



木曜日午後のプログラムでとまり木の模様替えを行っています。季節の飾りを作り、玄関ホールに飾っています。夏の飾りとして『フルーツのガーランド』『うちわの飾り』を作成。メンバーさんがいるんなアイデアを出してくれて楽しく作っています!

以前、通所されていた方が、夏になると毎年玄関にすだれを設置してくださいます。おかげで日の照り返しが和らぎ玄関の日除けになっています。

私達がお願いする前にいつも設置や取り外しをしてくださり、とてもありがたいです。すだれのある風景は和みますね。

