

ケアステージタイムズ

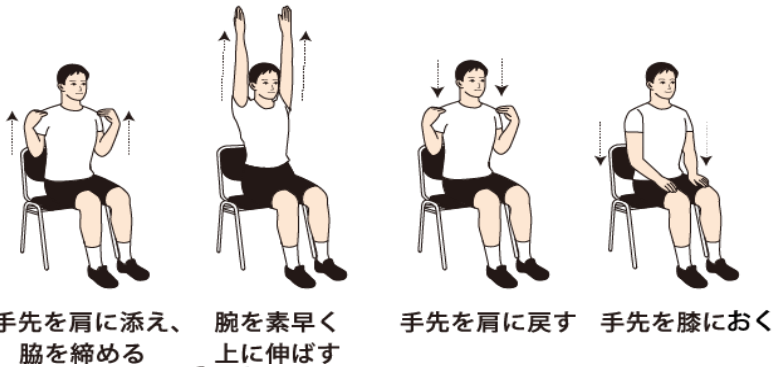
今月のトピックス

『新しい朝が来た！希望の朝が～。懐かしいラジオ体操覚えていますか？』

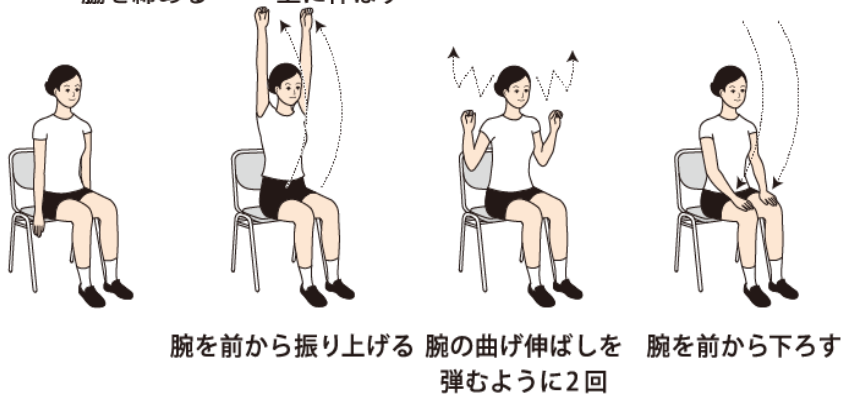
夏休みの朝、各地で聞かれていたラジオ体操。今ではほとんど聞こえなくなりましたね。このラジオ体操、いつから始まったかご存知ですか？始まりは1928年11月なので、93年も前から健康保持のために放送開始され、今多くの人知っている体操は1951年に作られたそうです。

さてこのラジオ体操ですが、聞き覚えはあっても動きは覚えていますか？その動きは一連を通して出来ますか？なかなか覚えていませんよね。今回は、その中の運動を一緒にやってみましょう！

[ラジオ体操第一]



[ラジオ体操第二]



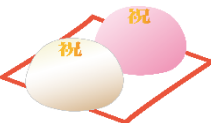
ラジオ体操第一は、たったの3分！短い時間ながら、13種類の動きで構成されており、歩くよりも運動量は多いのです。日中はまだまだ暑いので、昼間はラジオ体操、涼しい夕方に散歩するなど、出来る範囲で運動する時間を設けてみてはいかがでしょうか？

(作業療法士 米井)

今後の行事・イベント情報

9月の行事 **敬老会** 9/20～9/25

デイルームで敬老会を行います！内容はただいま検討中です。お楽しみに☆



デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
×	△	△	△	△	○

○：空き有り △：若干名のみ

詳しくはインターネットの情報をご覧ください。

「ケアウィンド」検索

◎夏祭り 8/23~8/28



金魚すくい



ヨーヨー釣り



スイカ割り

ケアステージで採れたスイカです☆



かき氷

