



### 復活！お買い物ツアー＆合同誕生

大正琴の音色が  
響きわたってま



お目当ての商品を  
見つけました



6月15日にコロナ禍で中止していました「お買い物ツアー」が復活しました！今回は城山の「パティ」に行きました。皆さん、お目当ての商品を探され満足な様子で楽しんでいました。今回残念ながら行けなかった皆さんは次回の開催を楽しみにしてください。29日は「6月合同誕生日会」を開催しました。今回は、河内公民館で大正琴を学んでいらっしゃる皆さんにお越し頂き、お誕生日に花を添えてもらいました。職員も急遽参加させて頂き盛り上がりしました。

### 海の向こうから 島原弁クイズ

今月から熊本弁ではなく、河内から見える島原弁クイズを行っています!(\*▽\*)!

- ① じゃがいもができる
- ② てれんぱれん
- ③ しゃっちが (しゃっちで)

答えは脳トレの時間に...



### ワンポイントリハ

#### ロコモティブシンドローム

身体を動かす為の関節や筋肉などが衰えて、歩く・かなどの日常動作が困難になる状態の事です。

#### <原因>

・加齢 ・運動不足 ・病気やケガなど

#### <予防策>

①毎日の運動が大切!

- ・スクワット(10回×2セット)
  - ・ウォーキング(15分程度)
  - ・片足立ち体操(左右1分間)
- ※支えがある状態でいきましょう。

②栄養の大事!

- ・たんぱく質(筋肉の材料)
- ・カルシウム、ビタミンD(骨の為に)



理学療法士 西迫

### 今月の目玉イベント

- 3日 シネマ & 書道教室
- 10日 料理の鉄人
- 13日 優峰園ツアー
- 17日 玉名衣料お買い物ツアー
- 24日 ハワイアンフェス
- 31日 8月合同誕生会

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					社会・しりとり	お休み
					うちわ合戦	
3	4	5	6	7	8	9
シネマ & 書道教室	算数・言葉遊び	言葉遊び	算数・言葉遊び	社会・しりとり	間違い探し	お休み
	サイコロ野球	サイコロ野球	紙コップ取り	紙コップ取り	紙コップ取り	
10	11	12	13	14	15	16
料理の鉄人 めざせ ミシュランの星 ★★★	言葉遊び	算数・言葉遊び	優峰園 ツアー	間違い探し	算数・言葉遊び	お休み
	ぐるぐる 毛糸巻き	ぐるぐる 毛糸巻き	ペタンク	方言クイズ大会	ペタンク	
17	18	19	20	21	22	23
玉名衣料 お買い物 ツアー	算数・言葉遊び	社会・しりとり	間違い探し	算数・言葉遊び	言葉遊び	お休み
	うちわ合戦	ギター ボランティア	テーブル カーリング	テーブル カーリング	テーブル カーリング	
24	25	26	27	28	29	30
ハワイアン フェス	社会・しりとり	間違い探し	算数・言葉遊び	言葉遊び	算数・言葉遊び	お休み
	8月合同 誕生会	ゲートレク	ゲートレク	ぐるぐる 毛糸巻き	ぐるぐる 毛糸巻き	

