

やまと通信
7月号



毎年、職員が丹精込めて育てている
トマト・なすは、今年も沢山の
実をつけております。
紫百合は、キレイに咲いております。

今月は、梅雨に入りいよいよ
雨の日が多くなりました。
雨が降った後は、やまと塩竈の
草花たちはイキイキとし、裏山には
沢山のタケノコがすくすくと成長して
おりました。



足腰を鍛えるための簡単筋力アップ運動を紹介します



■かかと上げ

- ①両足を軽く開いて、いすから少し離れて立ちます。
- ②爪先を軸にして4秒かけてゆっくりかかとを上げ、4秒かけてゆっくりと下ろします。

■4分の1スクワット

- ①肩幅より少し広めに立ちます。
- ②姿勢をまっすくにしながら、4秒かけて膝を4分の1程度に曲げ、腰を落とします。
- ③4秒かけて膝を伸ばし、元の姿勢に戻ります。

- 椅子やテーブルにつかまりながら行ってみましょう。
- 自分にとって無理のない回数からはじめて、徐々に増やしていきましょう。



7月の行事予定

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
皆で楽しもう！ ゲーム遊び						
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
体を使おう！ 棒体操・ストレッチ体操						
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
頭を使おう！ 漢字・算数プリント						
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
みんなで頑張りよう！ 壁画作成						
29日	30日	31日				

利用状況 6月30日現在

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
A(10時~15時)	○	○	△	△	○	○	
B(9時~16時)	○	○	△	△	○	○	△

○:利用可能 △:定員残少数(お住まいの地域により要相談)

社会福祉法人 大和福寿会
介護老人保健施設 やまと塩竈
通所リハビリテーション
事業番号：0450380027
〒985-0087 塩釜市伊保石 20-1
TEL：022-363-3211
FAX：022-361-8408
HP：http://www.yamato.or.jp

