

# Lumière douce

～柔らかな ひかり～

梅雨の様な長雨が続いて、体調を整える事が難しくなった方もおられると思います。  
天気の良い時には十分な熱中症対策をして、お散歩で心と身体の調子を整えてください  
ウォーミングアップ体操が8月から新しくなりました。



最初の曲は紅白でも歌われた  
「パプリカ」です。  
ゆっくりしたテンポですので、身  
体を大きく動かしましょう。



音楽に合わせて、  
手を上げます



## みんなで 体操しましょう



2曲目はTWICEの「I Want  
You Back」です。少しテン  
ポが速いですが、覚えて  
ついてきて下さい。

体操の中には頭を  
使う動きもあるよ



## こむら返りを予防しましょう

こんな事ありませんか？「こむら返り」。寝てる時のこむら返りは辛いですね。今回は予防方法のいくつかを紹介します。



- ①水分・ミネラルをこまめに：就寝前にコップ一杯の水分を補給しましょう。
- ②体を冷やさない：暑くても足元には布団を掛けましょう
- ③湯船に浸かる：シャワーで済ませるのではなく、湯船に浸かりましょう
- ④栄養バランスに気を配る：豚肉・ウナギなどのビタミン梅干し・酢などのクエン酸を摂取。
- ⑤空いた時間でストレッチ：左の絵の様に膝をしっかりと伸ばしてストレッチしましょう。

足先まで手が届かない場合はタオルを使ってふくらはぎをしっかりと伸ばしましょう

## 菜園だより

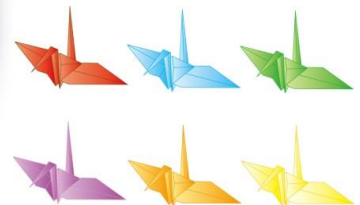


オレンジ・黄色のパプリカと万願寺とうがらしを楽しんで収穫して頂きました。



## 利用者様の作品

2センチ程の折り紙でコロナ収束の願いを込めて千羽鶴を作ってくださいました。



## 今月のおやつ



今月のお取り寄せは九州佐賀県からの「とら焼き宗歡」でした。甘すぎない餡で夏バテ解消にピッタリと利用者の皆さんに好評でした。



	月	火	水	木	金	土
午前	5名	0名	2名	4名	1名	2名
午後	0名	5名	3名	6名	3名	4名

見学、体験利用も随時受け付けておりますので、お気軽にお問合せ下さい

下記QRコードからも施設の様子がご覧いただけます



お問合せ先：オアシス千歳リハビリテーションサービスセンター  
伊丹市中央4丁目4-2

TEL 072-771-1580 担当 川北 長東