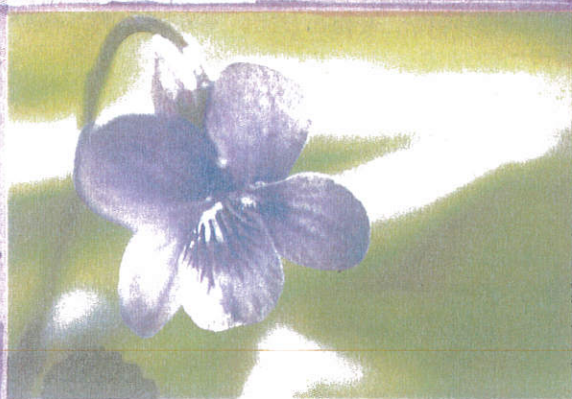


とんぼ池新聞5月号



健康のため、今こそ立ち上がろう

1日のうちで座っている時間が長いほど、心疾患などの病気のリスクが高まるという研究結果があります。座っていると腰が圧迫されて慢性的な腰痛にもつながるともいわれています。また、定期的に運動をしても座りすぎによる健康リスクは減らないそうです。

解決策として最も簡単なのは「立ち上がる」こと。デスクワークをされている方は立ちっぱなしというのはむずかしいので、1時間に5分ぐらいは背筋を伸ばすために立ち上がりましょう。



可愛くできました。元気で泳いでね。
(大きな手、小さな手、色々、誰の手形かな)

血圧・体温測定
名張バリバリ体操
ティータイム
TV・入浴

フリータイム
ぬり絵
カレンダー作り
おり紙
ビーズ通し等

お口の体操 (ベリカウ)
おひるごはん
うがい・ひと休み
おしゃべり

リズム体操
カラオケ
タオルたたみ
ノート記入

今月の行事

お楽しみランチ

リズム体操

カラオケ

バラアネ作り



★ ティの過ごし方

同の物を味
ぬうのも長寿
の秘けつです。
是非!!



寒がりず 暑がりず ふき季節
山椒、らっきよ、たけのこ、ちまき
かっおのたたき、木タリいか、が、麩
おすすめはたけのこごはん