

社協陽だまり日記

令和5年6月号

活動の様子



陽だまりには運動器具が5台設置してあります

この器具を使った運動を「パワリハ」と呼び、職員の指導のもと、無理のない範囲内で実施しています。「パワリハ」をした後は、歩きが良くなったように感じる方もいます。みなさん是非「パワリハ」で筋力低下を防止し、これからの梅雨、暑い夏を乗り切る体力をつけましょうね♪

梅ジュース作り



▲たくさんの梅をいただきましたので、梅ジュースを作りました。みなさん手際良く、細かな作業をこなしてくれました。夏には美味しい梅ジュースが出来上がるので、お風呂上りを楽しみにして下さいね。

▼〈壁画 紫陽花〉では雨の日でも心が和むよう紫陽花の壁画を作製しましたとても素敵に仕上がりました！



壁画の制作 - 紫陽花