



6月号

もやいの家 はーとふる通信

宅老所もやいの家
092-643-6388
箱崎第2もやいの家
092-631-5699

バラの香りに包まれて

お天気にも恵まれて外出するには
もってこい！の季節となりました。
大輪のバラに囲まれて
第1. 第2の皆様の笑顔も
咲き乱れていました♪



食中毒にご用心!!

日々暑くなってきました。
こんな時期こそ日頃の食事に要注意です！

1. 手洗いをし、調理に使う器具も
しっかり洗う。
2. 火を通す。
3. 宅配などのお弁当は早めに食べる。

おいしくて安全なご飯をしっかり食べて
暑い夏を乗り切りましょう!!



7月の予定 七夕飾り

お願い事、考えておいて
くださいね(^^)／



日々の皆様の
様子はこちらから



今回から
裏面に
続きます!!
ぜひ見てください!!



もやいの家の

体操の時間ですよ～♪



「もやいの家の体操、覚えたい!」というお声から始めてみました新企画!
お家でも是非やられてみてください(*^^*)



まずは深呼吸。
鼻から吸って
口から「ふ～」と
吐くんじゃ。



自分の前で
腕をつけて
5秒数えながら
広げる。
戻る時も一緒じゃよ。
胸筋に
効くんじゃ。



かかとをつけて、つま先を
上げます。10回繰り返します。
むくみ予防にも
効果的!

