

# まきる通信

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

#### 暑くなっても元気いっぱいです



暑くなってきましたね。 あまり雨も降らず晴天に恵まれて もやいの家では外出しクで 皆さんあちこちに行かれてます。 水分補給しながら皆さん 楽しまれてますよ♪





#### 熱中症の季節到来!!

コロナが少しだけなりを潜めていまが、 熱中症が 頭角を現す季節になります! 「喉乾いてないから・・・・」

「喉乾いてないから…・」
「トイレが近くなる!」と
言われますが、倒れては元も子もない!
しっかり水分補給して
暑い夏を乗り切りましょう!

#### 8月の予定

- ・かき氷大会
- ・スイカ割り

お楽しみに②









ふくし生協ホームページの QR コード作りました 『ふくし生協って何?』 『何やってるの?』などなど♪ ぜひ覗いてみてください^^ 日々の皆様の 様子はこちらから





GO !! GO !!

### 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第二弾! 今回はもやいの家の《ボール体操》をご紹介(\*^^\*)





こういうボールを使って手や足の運動をしています。



#### まずは片手で握ったり緩めたりを 10回繰り返します





両手で挟んでまた10回! 声を出して い〜ち!にぃ〜!







足に挟めば **尿漏れ予防にもなる体操**に ないます! 太ももから足首まで やってみてください♪

