



《6月の企画／オセロ大会》

6月13日（金）に『オセロ大会』を開催しました。初めてオセロに挑戦する方が多く、緊張している様子も見られました。ルールが分からない方は分かる方とペアを組み、トーナメント方式で行いました。大差で勝つチームもあれば、数枚の差での良い勝負もあり、皆さん真剣に考え対戦していました。

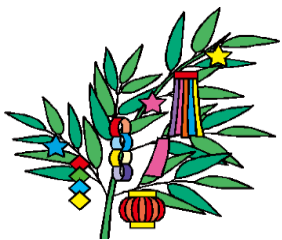
1位から3位の方にメダルを渡し、参加賞として全員に景品を差し上げました。



《7月の企画／七夕飾り作り》

7月の企画として『七夕飾り作り』を行いました。今年は風鈴をイメージした飾りです。上の丸い部分に織姫と彦星を貼り、下の短冊にスイカとうちわを貼りました。柄を選んで頂き、顔を描いて貰ったり、星型やハート型の色紙をつけて、カラフルな作品が出来上がりました。

悩みながらも考えて頂いた“ねがいごと”を短冊に書き、テイルーム前の廊下とテイルーム内の笹に飾り付けました。



《看護師より／筋力維持について》



何も無いところや少しの段差でつまずいてしまうことはありませんか？それは筋肉の衰えが原因の1つとして考えられます。筋肉量は20代をピークに減少します。筋力も衰え、自分では足を上げているつもりでも、つま先が十分に上がってなく、つまずきやすくなってしまいます。

姿勢を保つ筋力も衰え、重心が前に偏ることで前傾になり、転倒の危険が生じます。膝や腰といった関節の痛みを感じたり、体力の低下による疲労感で運動することが億劫となり、結果として筋力が低下してしまうという悪循環が出来てしまいます。

①背筋を伸ばしたウォーキング、②椅子に浅めに座り、つま先を上下に動かす、③椅子に浅めに座り足踏みをする

といったような簡単な運動を続けることで筋肉を鍛える習慣を作っていきましょう。