



通りハ便い8月号

令和4年8月10日 発行
介護老人保健施設たまむら

毎日暑い日が続いていますね。新型コロナウイルスの感染者数も先月から増加しております。熱中症対策もしつつ、引き続き検温、黙食、手洗い、消毒等ご協力お願いいたします。また、4回目の予防接種も始まっておりますので接種の予定が決まりましたらスタッフまでお知らせ下さい。

先月の出来事

七夕飾りを作りました。皆さんに短冊に願い事を書いて、飾りを作って頂きました。七夕当日は昼食とおやつも七夕に合わせたメニューを召し上がっていただきました。



七夕おやき



中庭日記

中庭の野菜を収穫しました。きゅうり、なす、じゃがいも、とうもろこし、これからも沢山収穫できそうです。楽しみです★



- ・そうめん
- ・天ぷら盛り合わせ
- ・チンゲン菜のソテー
- ・カリフラワーサラダ
- ・七夕ゼリー

8月（葉月）の歳時記

立秋（8/7）
山の日（8/11）
お盆（8/13～8/16）



肩こりを解消していこう！

肩こりを放っておくと、頭痛や吐き気、めまいといった全身の不調につながる可能性もあるため早めの対処が必要です。肩こりを解消するには首や肩まわりの血行をよくすることが必要です。

運動内容

1日あたり、3~5セット程度を目安に無理せず行いましょう！

肩上げ

- 肩を上げた状態で5秒間止めて、ストンと力を抜きます。



肩を回す運動

- 肩甲骨を動かすことを意識して前に5回、後ろに5回まわします。



首から肩の筋肉を伸ばす運動

痛みのない範囲で

- 右の筋肉を伸ばす場合は、右手を首の後ろに回し、左斜め前へ首を倒したまま20秒保持します。左右交互に行い、左はすべて逆の動作をします。

