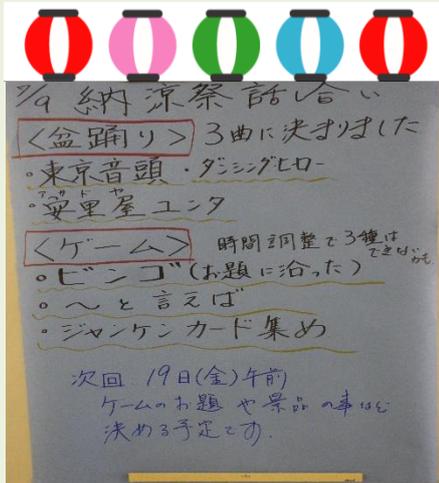


**納涼祭の準備を始めました。** 8月6日(火)午後 開催

納涼祭の企画の話し合いを行っています。



納涼祭の看板をみんなで作っています。  
今回は、チラシを使った張り絵です。

**ガーデニング便り**



白ナスも  
大きく育ちました。  
収穫して簡単調理で  
試食しました。



●●●**デイケア紹介 通所者の声**●●●

「デイケアプログラムの感想」

okaram さん

デイケアで最も好きなプログラムは健康体操です。棒体操やバランスボール体操など、高齢者でも無理なく参加できる運動が含まれており、普段使わない筋肉をストレッチできるため、身体に非常に良い影響があり、転びにくく怪我の予防にもつながります。健康体操やヨガ、リラクゼーション、体育館スポーツ(バドミントン・卓球等)の運動で体調が良くなり、日常生活もより楽しく過ごせるようになりました。これらのプログラムで体力の向上を感じ、毎日の生活に活力を得ています。健康体操は心身の活性化やデイケアの時間をさらに充実させる重要なプログラムです。ほかにも音楽など魅力的なプログラムが多い中、私は健康体操を優先して参加しています。