

令和元年7月号

陽だまり日記



笑顔いっぱい ^^



入梅の季節となり、じめじめした陽気が続いています。ますます暑さも増してきて体調を崩してしまう時期ですが、皆さん元気に来所されています ^^ 日中はお話しに花が咲き、とても賑やかに良い雰囲気です。過ごされていますよ♪

6月は百円均一にお買い物に行ってきました。皆さん欲しい物を2つまで選ぶことが出来ました。「初めてくるよ～」 「どっちにしようかな」。皆さん沢山の品数に驚きながら楽しんで買い物されていました。いつもの顔とはまた違う皆さんの顔を見ることができ、とてもうれしく思います。笑顔もたくさ～ん見ることができました ^^

急に熱くなり疲れがたまるこの季節、肩が重くありませんか？
日常生活のストレスによって、首から背中、肩甲骨周辺の筋肉が硬くなり肩こりを招くことになります。肩こりに効く肩甲骨運動をご紹介します ^^

- ①窓ふき体操 壁に向かって真っ直ぐ立ち片手ずつ手のひらで大きな円を描く。
- ②肩回し体操 真っ直ぐに立ち、肩よりもひじを高く上げる。後ろに向けてゆっくりと回す。

それぞれの体操を各3回ずつ、朝晩行くと効果的とのことです。この二つを行うだけで劇的に肩こりが改善しますよ ^^ 是非お試しあれ☆
陽だまりでは毎日タオルでテーブル拭き運動を勧めています。肩甲骨を動かして肩の可動範囲を広げていきたいと考えています！

肩こり解消！

毎日
続けよう！

♪梅ジュースつくりました♪

今年も梅ジュースの季節になりました。

青梅をきれいに洗ってへたを丁寧にとり、梅を竹串で刺し穴を開けていきます。

氷砂糖と青梅を交互に容器に入れたら完成♪

梅ジュースができあがったら、

お風呂上がりの一杯にしたり

梅ゼリーにしてお茶菓子にいただきます ^^

