





様

https:// www.keiwakai.jp /suigenchi/day/ index.php













今年も楽しい楽しい<mark>夏祭り</mark>を開催致しました!金魚すくいあり、ヨーヨー釣りもあり!ボール射的もあり!かき氷もあり!お帰りになる前に、毎日盆踊りも踊っています!今年の熱い夏にも負けないくらい、元気で笑顔いっぱいの夏の思い出となりました!





















家でできる体操 とっさの一歩 股関節の運動で転倒予防

今回は股関節の筋力訓練です。足を横に出して戻します。背もたれにもたれず、骨盤を起こ して行うと効果的です。股関節の動きを良くして足を出しやすくしましょう。

回数の目安:左右交互に10~20回



















畑で採れたきゅうりと ズッキーニの浅漬け が今年も美味しくで きました!





-枚一枚折り紙を丁寧 に折って作られた朝顔 と折り紙を切って対角 線上に上手に貼った花 火が可愛くもあり、ど こか懐かしさと昭和が 感じられる素敵な作品 に仕上がりましたよ。 たくさんのお花たちが 夏の香りを運んできて くれそうですね!

