

野の花

令和5年6月20日 NO.215
前野高齢者在宅サービスセンター
前野指定居宅介護支援事業所
〒174-0063
板橋区前野町4-16-1
おとしより保健福祉センター内
電話 03-5392-8736

【今月の花】

カンナ

花言葉 「情熱」 「快活」

照りつける強い日差しをものともせず、
咲き誇る赤や黄色のカンナ。

カンナは暑さに強く、暑ければ暑いほど
生育が良くなり、色鮮やかで大輪の花を
次々と咲かせます。

カンナの原産地はアジア、アフリカ、南
米の熱帯で、50種類くらいの原種があり、
そのうちの数種類のものが交配されて今日
のカンナが作られました。



盆踊り大会開催のお知らせ

梅雨明けはもうすぐです。今年の夏は板橋区の花火大会が、
4年ぶりに開催されます。板橋の夜空に大きな音と大輪の花が
久しぶりに咲き誇るのを見たいですね。

そして夏はやっぱり盆踊りです。恒例の前野の盆踊り大会
を、7月10日（月）に開催します。

当日ご利用でない方もご参加できます。踊って歌って熱中症
をはね飛ばし、夏を元気に乗り越えましょう。

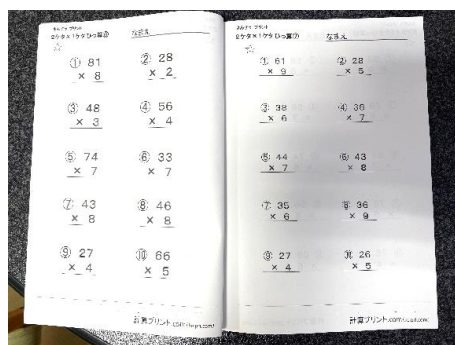
職員一同お待ちしております。



まえのゼミ

「まえのゼミ」が始まってから1年が経ちました。今では、すべての終了証を受け取り達成感と満足感を得ている方が増えています。終わった方も、「次は間違える事なく100点目指すぞ!」と2週目に突入している方もいらっしゃいます。

朗報です!
新しいテキストが
完成しました。



漢字の書き取りは、苦手と話される方がいましたので、新しいテキストは計算問題だけで3種類作りました。現在は、合計7冊となります!



見えにくいと話される方には、文字を大きくしました。皆さまのご要望を受けて、「まえのゼミ」もますます使いやすくなっています。

「まえのゼミ」をまだやられていない方は、ぜひチャレンジしてみてくださいはどうか。

お家で出来る体操

1 上に伸ばそう体操（上半身を伸ばして血行よくします！）

軽く傾ける
だけで
OK！



- ① 両手を組んで、まっすぐ上に伸びます。
- ② そのまま、体を軽く左右に傾けましょう。
- ③ それぞれ5秒～10秒程度やってみましょう。

2 足の体操（足首を回して筋肉を柔らかくします！）



- ① イスに座って両足を投げ出し、つま先で円を描くように足首を回します。



いつまでも自宅で元気に過ごすために
お家で体操をやってみましょう！



紫陽花

つくし倶楽部の皆さんの作品です。「紫陽花」は実に見事で、季節感あふれる手の込んだ作品に、皆さんも大変喜ばれています。



<お願い>

ご自宅で、不用のタオルや布がございましたら、ご持参ください。
デイサービス内では、新型コロナウイルス感染症対策やトラブル防止の理由から、利用者様同士での金銭を含め、物のやり取りは禁止させて頂いております。ご理解とご協力をどうぞよろしくお願い致します。

ご見学はいつでもお受けします。
その際は送迎をいたしますので、ご連絡をお待ちします。
〒174-0063
板橋区前野町 4-16-1 おとしより保健福祉センター2階
電話 03-5392-8736
FAX 03-5392-2070



編集後記

6月に入り、梅雨本番です。

雨が多く蒸し暑い、洗濯物が乾かないなど、あまり過ごしや
すい季節ではありません。6月ならではのものとして「梅雨」
の文字にも含まれている「梅」があります。梅には整腸作用、
疲労回復、食欲増進などの効果があります。梅干し、梅ジャ
ム、梅シロップなど手作りされてはいかがですか？

宮本 布美子

※個人情報については全て同意を得て掲載しています。