

友の家ニュース

令和2. 6月発行

雨の季節がやってきました。
じめじめして大変です。
洗濯物がカラッと乾かないのはスッキリしませんよね。

私はコインランドリーに行ってしま
います。 鈴木

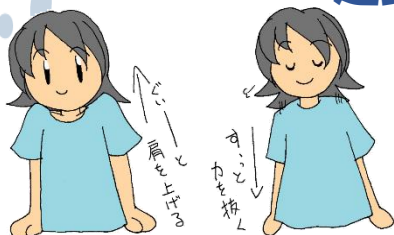


●お知らせ

・5月に引き続き、新型コロナウイルス感染予防のため各種プログラムを全て**中止**とさせていただきます。ご迷惑をおかけ致しますが、ご理解の程お願い申し上げます。

外出できずに体がこりかたまつたあなたへ送る

～運動不足解消体操～



①椅子に座り、両肩をゆっくりすくめるように上げ、そのまま3～5秒間停止。その後、力を抜いてゆっくり腕を下ろします。これを5回繰り返します。

②首を前→後ろ→右→左の順にゆっくりと曲げ、3回繰り返します。前後は手で上から押さえ、左右は手で引っ張るようにすると効果的★



③首をゆっくりと回し、同様に反対方向にも回します。これを3回繰り返します。



運動不足はいいことなど1つありません。

運動して体を動かすことで気分もスッキリしてうつ病の予防にもなります。

デスクワークの仕事の人は運動不足になりがちですよね。

肩こりの人も運動をすることで解消されると思います。

日頃から愚痴やストレスが溜まってる人は運動をすることでストレスも緩和してくれます。

なにもしたくない無気力状態の人も軽い運動をすることで気持ちがだんだん前向きになっていくと思います。

日頃忙しい人も有酸素運動などのウォーキングや軽い運動などはオススメです。雨の日でも部屋の中でできる有酸素運動をみつけてぜひ毎日続けてみてください。



令和2年6月 予定表



日	月	火	水	木	金	土
	1	2 職員会議 9:30~	3	4	5	6
7 休館日	8	9	10	11	12	13
14 休館日	15	16	17	18	19	20
21 休館日	22	23	24	25	26	27
28 休館日	29	30				

※新型コロナウイルス対策として、今月のプログラムは中止となります。

★その他お知らせ★

ガーデニング部より

暑かったり雨が降ったりと落ち着かない日々が続いています。皆さんはいかがお過ごしでしょうか？ 友の家ガーデニング部も休止状態ですが、来所する皆さんの心が少しでも明るくなるように草抜きなど頑張っています！ そして、気づいた方もいらっしゃるかもしれませんが、頂いた種+用意した種でアサガオの芽がたくさん出ています！ 少しだけ植えたひまわりの芽も顔を出しています。生命力の強さを感じますね！夏にはきれいな花が皆さんをお出迎えしてくれますよ！！



利用時間 午前8時30分～午後5時

休館 日曜日 祝日 他ロザリオの聖母会で定められた日

利用料 無料

社会福祉法人 ロザリオの聖母会 地域生活支援センター 友の家

〒289-2513 千葉県旭市野中3820-15

TEL：0479-60-0608 FAX：0479-60-0668



作 YURI