

地域密着型 ティ女の都
女の都だより6月号 **紫陽花の色の極まる朝の雨!**

一年の中でも最も昼の時間が長くなる夏至は今月の22日頃ですが、それでもなお、日が長くなったと実感する今日この頃です。今年の梅雨入りはいつ頃になるのかも気になりますね。雨に濡れたあじさいの色鮮やかな美しさを楽しみたいものです。湿気が多く、じめじめとした日が続いたり、梅雨冷する頃となりますので、皆様体調を崩さぬよう、お気をつけください。

**みなさんの心のふれあいと
 生きがいを大切にしています!**



**体力作り、ストレス発散!【笑顔】
 談笑しながら頑張っています!**

1
2
3
運動

歌の会
 心に響く
 素敵な歌声♪



**外気の
 美味し
 気は
 ねは
 行ってきまーす!**



**歩く!笑う!楽しむ!
 という健康法☆**



**屋外
 小歩
 行の
 休止♪**

**平地から坂道歩行へと徐々に
 負荷をかけて運動しています!**



**デイサービスセンター女の都では、令和2年6月より
 本格的に【機能訓練】を開始します☆**



長崎年表

～そらちゃん回覧板～
 左の写真はおそらく
 80年ほど前の長崎市内の
 【航空写真】です♪
 さて、みなさん、左の写真は
 どこかわかりますか??
 ※デイサービスでは認知症
 予防である【回想法】の一環
 として、写真を使用しながら
 トレーニングしています☆
 また写真を載せますね♪
 おたのしみに。

よ〜く
 かんがえてね

