



# 鳴子のおひさま

通信  
第 19 号



## 七夕祭り



スタッフと一緒にキラビやかな飾り物を作りました。短冊に願い事を書いて頂く際には、「今のままで満足だし、願いはないね～」と言われる方も多く、その言葉がとても心に響きました。

## 7月の出来事

## 誕生日会



当日はスタッフ手作りのケーキと色紙をプレゼントし、皆さまとお祝いさせて頂きました。後日、スタッフと甘味を食べにお出かけをし、「来年は何処へ行こう」と、会話は盛り上がりました。



## 歌謡ショー ～絆会さん～



「今から何があるの?」「今日は何が聴けるの?」始まる前からソワソワ。いざ幕が上がると一曲目から大きな拍手。その後もたくさん泣いて、たくさん笑いました。幕が下りたあとは名残惜しい表情で握手を交わされました。



## スイカ割り



協力し合い割ったスイカは、達成感もあり、格別に美味しく召し上がって頂けたかと思います。



## スイカについて・・・

- 夏バテ・疲労の回復
- むくみの解消
- 冷え性・血流の改善
- 利尿作用
- 熱中症予防
- 美肌・美白・しみ改善

スイカの約90%が水分ですが、栄養成分もたくさん含まれています。この暑い夏をのり切る為にも召し上がってみてはいかがでしょうか。



## 夏バテしていませんか?

目が覚めたら適度な運動（仰向けのまま両手を天井へ向けて伸ばし、グー・パー・グー・パーと繰り返す。寝たままバンザイをし、体全体を伸ばす。足首を回す等）を毎日行う事で自律神経が整い夏バテの予防・解消に役立ちます。しかもウォーミングアップをして目覚めをスッキリさせると疲れにくい体を作ることができます。



## 消防訓練



避難をした後に、外の広場にて消火訓練をしました。皆さまには水消火器での当てを体験していただきました。

## 8月

### 夏祭り

### ギター&コーラス

### フラダンス

鳴子のおひさま  
名古屋市緑区鳴子町 1 - 6  
鳴子団地第 80 号棟西側  
(052 - 899 - 0586)