

はなみずきだより

雨の日コンサート

6月15日「むさしのママ'sミュージック」の皆さんによる雨の日コンサートが開催されました。ソプラノ歌手による「こんにちは赤ちゃん」

「川の流れのように」はパワフルで優しい歌声を聴く事ができました。

また、トランペット・フルートによる「浜辺の歌」「ニューシネマパラダイス」など普段のプログラムでは聴く事のできない演奏を楽しむことができました。

みずきっこの子供たちもたくさん遊びに来て、賑やかで活気のある時間を過ごす事ができました。子どもたちの愛らしい姿も見ることができ癒しの時間を過ごしました。



7月の行事

7/7(金) 七夕交流があります。

臨時利用も大歓迎です。
お気軽にお問合せ下さい。



食後のお楽しみ♪



ご利用者の津田さんはピアノがとてもお上手です。とても柔らかな音色で、楽譜を見ずに昼食後に披露してくださいます。

お得意の曲は「テネシーワルツ」「小さな喫茶店」「君恋し」などです。お仕事で海外に行くことが多かったそうですが、その土地の馴染みの曲を練習してから出張に行っていたと笑顔でお話されていました。

食後のゆったりした時間にピアノの音色が加わり、皆さんのおしゃべりに花を添えてくれています。

熱中症にご用心



熱中症とは、高温多湿な環境で長時間過ごすことにより、次第に体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体に熱がこもってしまう状態です。

初夏や梅雨明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇する7月は特に注意が必要です。高齢者や子どもは特に注意が必要です。

効果的な水分補給は屋外・室内を問わず、のどが渴いたと感じる前に、こまめに少量ずつ、経口補水液などで水分・塩分を補給することです。

水分とともに塩分やミネラルも失われます。そこに水分だけを補給すると、血液中の塩分やミネラル分が足りなくなり、めまいや吐き気のようなさまざまな不調が現われます。



水分補給をするときは塩分の補給も忘れないようにしましょう。

今月中庭のお花紹介 【たちあおい】



開花時期：6月～8月

花言葉

「大望」「野心」「豊かな実り」
「気高く威厳に満ちた美」

花言葉の由来

花言葉の「大望」「野心」「豊かな実り」は、タチアオイに多くの実が生じることに由来するともいわれます。「気高く威厳に満ちた美」の花言葉は、高く伸びた茎に咲く美しい花の姿にちなみます。



8月の行事予定

8/22(火) 夏祭りを開催します！

臨時利用も大歓迎です。
お気軽にお問い合わせ下さい。



※昨年の夏祭りの様子です

🌸 週間スケジュール 🌸

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	音楽 (川田講師) 	ストレッチ体操 個別機能訓練 	ストレッチ体操 個別機能訓練 	ストレッチ体操 個別機能訓練 	音楽 (川田講師) 	ストレッチ体操 
午後	ストレッチ体操 個別機能訓練 	書道 (林講師) ※書道は毎回材料費 100 円かかります 	音楽 (1, 3, 4 週 広瀬講師 2 週 小澤/坪山講師) 	美術 (カレンダー作成) 	ストレッチ体操 個別機能訓練 手芸(編み物) 	

見学はいつでもお受けしていますのでお気軽にご連絡下さい。

開所日：月曜日～土曜日 9：00～16：30 ※土曜日のみ 9：00～14：30

※お休みのご連絡はお早めをお願いします。

当日 8：30 を過ぎると食材料費としてキャンセル料 800 円をいただきます。

公益財団法人 武蔵野市福祉公社
武蔵野市立北町高齢者センター TEL:54-5300 FAX：54-5312