



バードウォッチング 6月（カルガモ）  
 稲を食害にするので、農家の人には嫌われていますが、毎年この時期、東京大手町のビルから皇居に引越しするカルガモ親子の可愛い姿は風物詩となっています

ドクターからの健康アドバイス



元気で素敵な明日のために！（ロコモ予防）その1

ロコモティブシンドローム（運動器症候群、以後ロコモと称す）とは、骨、関節、筋肉などの働きが衰えると、暮らしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性の高い状態を言います。「階段が上がれない」「筋肉が極端に落ちた」「よく転ぶ」といったことはありませんか。こうした状態は注意が必要です。ロコモになる原因はバランス能力の低下、筋肉の低下、骨粗鬆症、変形性膝関節症、脊髄管狭窄症があげられます。「膝や腰が痛いから・・・」と体を動かすことが少なくなっていますか。バランス能力や筋力などは体を動かさないと低下していきます。

そこでロコモを予防する運動が重要になってきます。ロコモを予防する方法として、個別の病気の治療をしつつ全身を動かす運動を行うことです。それが、ロコトレ（ロコモティブシンドロームの予防や改善のための運動）です、  
 次回はロコトレについてお話しします。



藍ちゃんの家デイサービスとふあみりーくらぶが宮町の藍ちゃんの家に移転して2ヶ月が経ちました。2階の各部屋を自由に行き来し楽しんでいきます。窓から広がる新緑を眺めながらの昼食は最高です。  
 サンルームで太陽の日差しを浴び、雲の流れ、山の景色の変化を日々感じながら、今まで出来なかった広いスペースで平行棒やボールを使つての運動もかわり楽しく身体を動かすことができるようになりました。



第2 藍ちゃんいきいきスナッフ



御風呂に薔薇を浮かべて



ちぎり絵であやめを咲かせましょう

お誕生日を迎える方々

高柳 はるゑ様 (7日)  
 元気に皆さんと一緒に過ごしたいです。

宮本 てるえ様 (9日)  
 体調が快復、九十の誕生日を元気に迎えることができとても幸せです。

太田 一枝様 (15日)  
 藍の家 老いの切なさ つい忘れ



三雲 キクノ様 (25日)  
 これからも、元気で藍ちゃんの家へ来たいです。

清水 千代子様 (25日)  
 週一回、みなさんと会えるのが嬉しいです。



河口 ふじゑ様 (27日)  
 もっと自信を持って楽しく過ごしたいです。  
 伊勢谷 美智子様 (29日)  
 いつまでも、元気で藍ちゃんの家に来られますように。



第3 藍ちゃんいきいきスナッフ



内庭にも緑いっぱい



どちらが高く積めるかな？

気分を変えて和室でティータイム



世界の子供たちにワクチンを

ペットボトルのキャップを回収して、エコキャンプ推進協会に送ることにしました。800個でポリオワクチンが1人分購入できます。今回、4,800個送ったので、6人分のワクチンを寄付したことになります。ちょっと意識することで世界の子供たちを救えます。ご協力お願いします！また次回の結果をご報告します。