



東京清風園 高齢者在宅サービスセンター

あづまの森だより

～2017年7月号～



今年もゴーヤを育てます！

～緑のカーテンづくり～
皆で植えました。
成長が楽しみです



『早く大きくなりますように・・・』

みんなでワイワイミニ運動会

梅雨のジメジメを吹き飛ばす紅組・白組の白熱した戦いは、わずか『3点』差で白組の優勝。笑いあり・涙ありのとても素敵な運動会になりました。



お知らせ

夏祭り(縁日)のご案内

今年も暑い暑い夏がやってきます。
暑さに負けないように、夏を楽しく乗り切れるようお願いを込めて
夏祭りを開催いたします。

- かき氷 ●わたあめ ●宝釣り
- ヨーヨーつり ●缶倒しゲーム ●うちわづくり

日時 : 2017年7月25日(火)・26日(水)
時間 : 14:00 ~ 15:00
場所 : 東京清風園 1階デイルーム&中庭

●ご家族の参加もお待ちしております。

(当日直接お越しください。 参加費：無料)

●利用曜日ではない方は、追加利用もできます。ご相談ください。
～ご不明な点がございましたら、お気軽にご連絡ください～

マリーの健康講座

～呼吸法で体幹・血流・心肺機能アップ～

「ロングブレス」というトレーニング方法をテレビなどで聞いたことはありますか？
ドラマや映画、歌などで活躍されている美木良介さんが考案されたものです。呼吸法でインナーマッスル(体の深層部にある筋肉)を鍛えて、体幹を強化し、血流も良くします。
また、肺が強くなり、心肺機能もアップします。

★無理せず、自分のペースで行いましょう★

座ってできるロングブレス方法(基本)

★お腹は常にへこませたまま、胸式呼吸で行います★

- ① 背筋を伸ばして両腕を上げ、鼻から息を吸う(3秒)
- ② 同じ姿勢のまま、口から息を一気に吐き、残った息をゆっくり吐き切る(7秒)
- ③ これを6回繰り返す。



東京清風園 高齢者在宅サービスセンター

墨田区立花1-25-12

☎03-6861-8771

100th
ANNIVERSARY
2018年3月16日
賛育会は創立100周年を迎えます