

Flow 便り

平成 29 年 7 号



6 月の活動紹介 運動や癒しはもちろん季節を楽しみながら・・・笑いある時間を過ごしていただきます◎



セラバンドやボール体操・・・認知機能向上トレーニングなど 午前中は身体をほぐします



Flow ガーデンに毎朝水やりを隣の畑の様子も楽しみます♪



先月植えたハーブがグングン成長しています♪ハーブティーにしたり・・・乾燥させてもいい香りです



美味しい食事やおしゃべりしながら仲間作りを



膝の動きが大事です 目指せ けん玉名人♡



簡単にできるカラダに優しいスムージーのご紹介



小松菜とりんご・バナナのスムージー作り 見た目は緑色ですが・・・美味しいですよ◎

瓶に麻ひもを巻きつけ素敵な一輪挿しが完成♪



7 月のおやつ工房 (手作りおやつ)

かき氷・綿菓子作り 24 (月) 25 (火) 26 (水)
スムージー作り 12 (水) 13 (水)

熱中症・脱水に注意!!

喉の渇きを感じていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
頑張り人・無理をする人のほうが熱中症になりやすいといわれています。具合が悪くなったら我慢せず静養したり受診をしましょう。