



いつの間にかセミの大合唱が聞こえてくるようになり、ジリジリと暑い日差しが照りつけ本格的な夏がやってきました。水分補給、睡眠など気をつけて生活リズムを崩さないように夏を乗り切りましょう。コロナウイルス感染対策にも更に気を引き締めていきますので、引き続きご協力お願い致します。



ゲームに挑戦です！



お手玉いくつ乗せられるかな？



かわいい金魚が出来ました(・>)<<



花壇でとれたズッキーニです！



ひまわり 皆で作りました\*



トランプ楽しんでます。



ゲームで一等を取ったよ(^^)



みんなのお楽しみ

毎日食べたい「縁がわごはん」



健康にまつわるおもしろクイズ

聖路加国際病院名誉医院長を105歳まで務めた日野原重明先生が実践していた健康法はどれでしょうか？

- ① 1時間のジョギング      ② 30分のヨガ      ③ 呼吸を整えながら階段を上る

答えは一番下へ↓



暑さに負けず緑がわの花壇、緑がとても鮮やかです。大きなズッキーニも何本も収穫が出来ました。



答え ③呼吸を整えながら階段を上る。

日野原重明先生は、健康の秘訣として新鮮な空気で呼吸を整えながら階段を上る事を欠かさず行っていました。

呼吸を整える事で肺機能を良くして誤飲や感染症を防ぐ効果もあります。

また階段を上る事でストレッチになり足腰も鍛えられます。

