

笑う門には福来る



ここ数日の曇り空と少しの雨のおかげで暑さも和らぎ、少し身体が楽になってきましたね。でも、まだまだ夏は真っ只中！室内での熱中症が急増中です。十分な栄養と睡眠で元気に過ごしましょう。



満員御礼！ 納涼ややの日まつり



少しずつ人も集まり始め・・・



食べ物はほぼ完売でした(^)



流しそうめんも大盛況！

8月8日はややの日まつりでした。

午後から降り出した雨にドキドキしましたが、無事おまつりを開催する事ができました。初の試みで何名いらっしゃるか見当もつかないまま準備をしてきましたが、総勢 120 名を超える方々にご参加頂き、心から感謝申し上げます。

ややのいえのある末広町の町内の皆様、民生委員さん、町内会長さん、ややのいえをいつも応援して下さいの方々、スタッフの家族と大賑わいでした。そして、何よりもうれしかったのは、ご利用者様がご家族と一緒においで下さったことです。初めて出会われたご利用者様同士の交流があった事もうれしかったです。



魚釣りと輪投げも
楽しんでます



Tさんの水鉄砲射的に
子ども達は惚れ惚れ



ワクワクくじ
ピンチを外すとその紐の景
品が落ちます



すいか割りの棒がなくて、
靴べらを使いました・・・



ご来場ありがとうございました。

そして、流しそうめんの竹、押し寿司のお米、そうめん、すいか、お花を下さった方、又、前日にお庭をきれいにして下さった方、おまつりの準備や片付けを手伝って下さった方、皆さんのおかげで、ややの日まつりは大成功でした！



最後は花火。
早くも来年が待ち遠しい！と
嬉しいメッセージを頂きました。



看護師さんのちょっと一言いいかしら？

よくてよ

夏バテで身体、固くなっていませんか？

こんな時は、肩甲骨の筋肉をほぐしましょう！
せっかくやるならなんでも楽しく“ややのいえオリジナル”
「**幸せゲッツ体操**」と「**あっは〜ん♡体操**」がおすすめ
簡単なので是非やってみて下さいね！

幸せをゲットして
から、あっは〜ん
をするといいよ



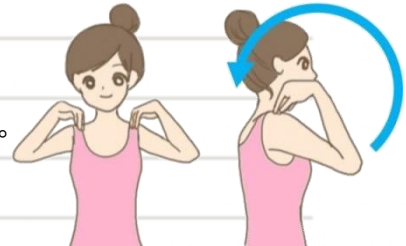
1. 幸せゲッツ体操（10回）

- ①鼻から大きく息を吸ってお腹に息（幸せ）をためます。
- ②おへその位置でお盆を持つ姿勢を作ります。
Point) 手のひらは上向きです。
- ③その手を「ゲッツ」という掛け声と共に、ぐいっと
両脇腹に引き寄せます。
Point ・引き寄せる時、幸せをつかみ取るように手を握ります。
・引き寄せる幸せはお腹の後ろまで頑張って引き寄せましょう。



2. あっは〜ん♡体操（左右5回ずつ）

- ①肩に軽く手を置きます。
- ②「あっは〜ん」と言いながら、肩をぐるっと回します。
Point ・手の甲が軽く頬をなでるように回すと大きく肩を
回すことができます。
・「あっは〜ん」、お色気で笑いを誘えば効果絶大！



ややのいえは暮らしの保健室、ちひろ助産院を併設しています。

暮らしの保健室

介護のこと、病気のこと、子育てのことなど、
誰に相談すればいいかわからない時は暮らしの
保健室をご利用下さい。
事前予約にてご相談させていただきます。

ちひろ助産院

ちひろ助産院では産前・産後ケアを行っています。
おっぱいマッサージや沐浴、子育てに関する相談
など、さまざまなお困り事に対応しています。
事前にご予約下さい。

ややのいえオープン日

月曜日～金曜日
10:00～16:00

実家にいるようなくつろぎ空間
です！いつでも遊びに来て下さい



「ややのいえホームページ」
もよろしくお願ひします
sorabuta.com