



宝木荘心得

1. 眼施 (がんせ)
やさしいまなざしで人と接する。
2. 和顔悦色施 (わけんえつじきせ)
にこやかな顔で人と接する。
3. 言辞施 (ごんじせ)
やさしい言葉で人と接する。
4. 身施 (しんせ)
自分の身体でできることで人に奉仕する。
5. 心施 (しんせ)
人のために心をくばる。
6. 床座施 (しょうざせ)
席や場所を人に譲る。ときには地位を譲る。
7. 房舎施 (ぼうしゃせ)
人に休息の場を提供したり、自分の家に泊めてあげたりする。

令和7年
8月号



<https://takaragisou.com/>

外出レク 高倉町珈琲店



鶴田町の高倉珈琲店に、5~6名ずつ、お出かけしました。

予めメニューを見て、思い思いに好きなものを注文されました

(^▽^) パンケーキのボリュームに圧倒されつつ、美味しい

コーヒーと共に、するすると全部お腹に入ってしまう方も!

優雅なひと時を過ごせました♡



~暑気払い~

夏本番となり、日差しが眩しい日が続きます

宝木荘では、暑気払いを行ないました。

選べる景品付きの魚釣りゲーム、なん等が

当たるか、期待を込めて釣竿を垂れます。

そして、かき氷でクールダウン。真心に

帰った1日でした。



今後の予定

- 8月16日 美容レクネイルケア
- 18日 美容レクフットケア
- 21日 スイカ割り+棒サッカー
(1階の方)
- 22日 健康診断(希望者)
- 29日 花火会
- 9月1日 誕生会

習字・クラブ活動は適宜実施いたします。予定は変更する場合があります。

編集後記

毎日暑い日と雷が続いています。この暑さにはなかなか慣れることができませんね。

今回は「大人の遠足」外出レクを企画いたしました。5〜6名様ずつ珈琲店に行き、思い思いのメニューを楽しんでいただきました。中にはコーヒーにとても詳しい方・思い出のある方もいらっしゃり、おしゃべりに花を咲かせていらっしゃいました。

まだまだ暑い日が続きます。水分をしっかりとり、暑さに負けずに元気に過ごしましょう！
「閲覧ありがとうございます。」
相談員 山本



肩甲骨のストレッチ一緒にやってみましょう！

こんにちは！日常機能訓練部です♪

肩甲骨のストレッチは肩こりや首こりの解消、姿勢改善に効果的なストレッチです。毎日の隙間時間に肩甲骨を意識的に動かすことで周辺の筋肉がほぐれて肩まわりが動かしやすくなります。様々な方法がありますが、今回は立っていても、座っていても簡単にできるストレッチをご紹介します。

▼肩甲骨のストレッチ



リラックスして
行いましょう

- ① 息を吐きながら背中を丸めて腕を顔の前で閉じます。
- ② ゆっくりと息を吐きながら胸を大きく開きます。
- ③ これを繰り返し10回程度行います。

実施の際にストレッチを始める前には、体調と相談してから無理なく始めましょう。肩甲骨をストレッチでほぐすことは、上記でも話したように様々な効果があります。

ストレッチを続けると、肩甲骨周囲の柔らかくなり、見た目も変化しスッキリとした背中を保つことができます。

ちなみにですが、日常機能訓練部の三上も毎日行っています！できる範囲から健康的な身体づくりを目指していきましょう！

日常機能訓練部 三上

お知らせ・お願い

○面会時のお願い

コロナ感染者が全国的に増加傾向にあります。その為、面会時には、ご入居者様、ご家族様のマスクの着用を必ずお願い致します。また、飲食もご遠慮ください。食べ物の差し入れの際は、職員にお声かけください。引き続きご協力の程よろしくお願い致します。

○8月 花火大会について

8月29日(金)花火大会を実施致します(雨天延期)手打ち花火と噴出花火をお楽しみ頂きたいと思えます。参加される方には参加費1500円のご負担をお願い致します。

○9月 敬老会・グラスケーキ作りについて

9月18日敬老会を企画しております。長寿を寿ぎ、記念品の贈呈、茶菓、フルートの演奏を予定しております。会費として1000円のご負担をお願いいたします。また、25日、26日にグラスケーキ作りを実施します。参加費700円のご負担をお願いいたします。

○後期高齢者医療被保険者証・介護保険負担割合証について

お預かりしていた令和6年7月31日までの保険証をお返しいたします。新しい保険証類をご持参されていない方はお早めに施設までご持参ください。よう、お願いいたします。