

# Manten News Paper

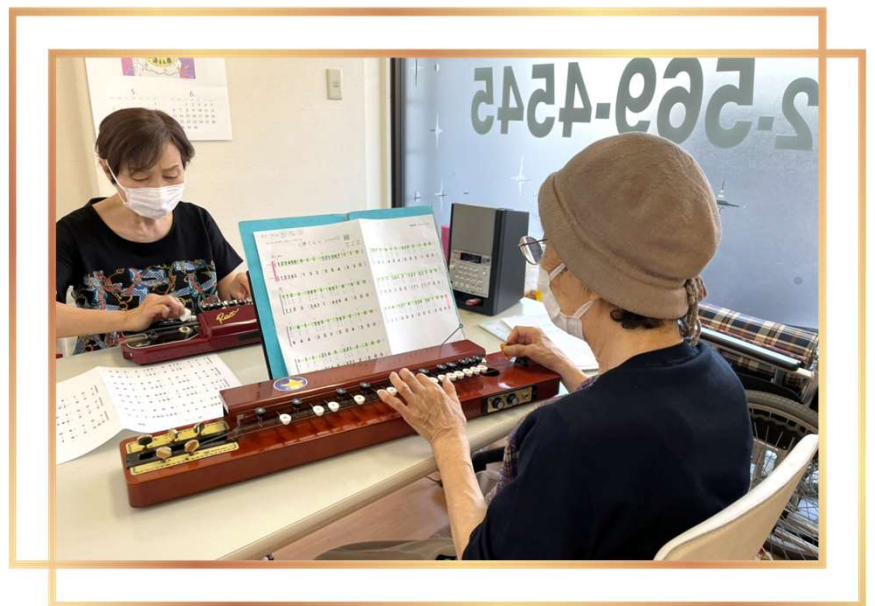
Jul. 2021



管理者の正藤です。今年の夏も暑くなるのかなと思うほど、既に暑い日が続いていますね。日本では昔から夏土用の期間は**夏バテ**しやすいこともあり、「丑の日」に身体にいい「う」のつく食べ物（**梅干し・瓜・うどん**など）を食べる「**食い養生**」の風習があったそうです。美味しいものを食べてしっかり水分補給をして夏本番に向けて暑さを乗り切りたいですね。

## 満天 大正琴教室

満天では浅本先生ご指導のもと、**大正琴教室**を行っています。利用者様は満天だけでしか練習をされていない方が多いですが、なかにはご自分の大正琴を購入されて自宅でも練習されている方もいらっしゃいます。初心者の方でも、楽器に触ったことのない方でも大丈夫です。現在は**マンツーマン**で個々に合わせた指導をしていますので、ご気軽に体験されてください。コロナも少し落ち着き、感染予防を徹底しながら利用者様の発表会として、**大正琴演奏会**を行います。ご希望の方はスタッフまでお声がけください。



## いすヨガ・エクササイズ



満天では第3火曜日の10時より**健康運動実践指導者**の林亜里紗先生ご指導のもと「**いすヨガ・エクササイズ**」を実施しています。コロナ禍で、出歩くことがなくなり**運動不足**になっている方が多くなっていますが、林先生のいすヨガ・エクササイズに参加されて心と身体が**リフレッシュ**できているとお言葉を頂きました。教わった事を家でも続けている方もいらっしゃいますが、なかなか一人では難しいようで、職員も覚えていつもの体操の時間に少し取り入れていっています。