



あおぞらだより

No.292

令和7年8月31日

日中はまだ残暑が厳しい日が続いていますが
夕暮れが早くなり 虫の声も聴こえるようになりました
梨やぶどうがおいしい時期でもあります
明るい気持ちを持って 食欲や芸術で
貴重な『秋』を楽しくすごしていきたいと思ひます



フラダンスは祈りの踊りともいわれ ひとつひとつの動きに意味があり 私たちに物語を伝えています
指の先まで優雅な踊りと ゆったりとした曲が合わさって 心がほぐれていくような癒しの時間でした

8月もイベントがたくさんありました



男声合唱団オーロラ

どっしりと落ち着いた歌声 懐かしい曲ばかりでした



それぞれ工夫を凝らした夏まつり
縁日の出店を思い出す楽しいひと時でした

おかげさまで「蒼い空」倶楽部は3周年を迎えました 地域の皆様が気軽に立ち寄れる窓口として これからもよろしくお願ひいたします



マダム時子の昭和サロン レコードコンサート

楽しいおしゃべりとレコードの音色が好評です



職員より

残暑厳しい日が続いています 疲れやすく 体調を崩しやすいため 食事 適度な運動 休憩が大切です
そこで 自律神経を整えるために深呼吸を取り入れてみてはいかがでしょうか? 鼻からゆっくり吸って 口からゆっくり吐く 心身のリラックスにつながります
11月まで暑い日が続くようです
明るく 楽しく 元気にすごしていきましょう♪

デイケアあおぞら 市川香菜



毎月第3土曜日 オレンジカフェ開催しています
お気軽に お問い合わせください



元気いっぱい!! 笑顔がまぶしい演技です