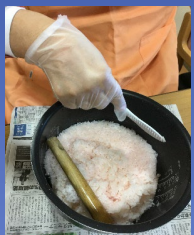


季節のお菓子作り



母の日 いつもありがとう！



鯉のぼり見学



6月 ワンポイントリハ
今回のテーマ
「フレイルについて」



理学療法士
池崎 大悟

フレイルとは、
健康な人と要介護の人の間、「介護が必要になる
一歩手前」の状態のことをいいます。

《フレイル予防の3本柱》

栄養：筋肉を作る為のタンパク質を積極的に食べる。

身体活動：掃除家事などの生活活動を続ける。
歩く、スクワットなどの運動。

社会参加：趣味を大切に人との交流を楽しむ。

この3つの要素を生活の中に取り入れて、元気でいられる時間（健康寿命）伸ばしたり、回復させていきましょう。

※詳しくはリハビリスタッフに
お尋ねください！

お知らせとお願い



熊本県内の感染症状況も、落ち着いてきていますが、引き続き

①ご家族様の体調確認

②送迎時のご本人様の体調確認と検温

等、確認させていただき、発熱などがある際は、サービスのご利用を中止や変更していただく場合があります。

ご理解、ご協力の程宜しくお願い致します。



6月 豆知識



● 蛍は何年生きるの？

ホタルは産卵から1ヶ月後に孵化し、幼虫はすぐに水の中へ。川底の石の下など暗い場所で遠い春を待ちます。そして翌年の4月～5月頃に幼虫は水の中から陸に上がり、今度は生活拠点を土の中へ。1ヶ月後、幼虫はさなぎに変化。10日もすると、羽化して土の中から出てきます。成虫となったホタルたちはパートナーを探します。このように、ホタルは一生のほとんどを水の中と暗い土の中で過ごすので、成虫になっても約1、2週間ほどしか生きられないのです。

● 実はホタルは生まれてから成虫になるまで、ずっと光るんです。幼虫は水ボタルと呼ばれ、外敵に襲われると不思議な臭いを発し自らの身を守ります。そして外敵は「光っている蛍は臭くて不味いから、襲う価値はない」と判断するようになるそうです。一方成長の蛍が光る理由は、子孫を残す為。光る事によって、仲間とのコミュニケーションや求愛行動になるんですね。

蛍は今が見頃！！

はなそのケアセンターの横を流れる川でも、飛んでいます！！

近くでは、柿原養蠶場の前にあるところすばっよになってます！！(^^)

たまには、夜にお出かけして、ホタル観賞などしてみるのはいかがでしょうか？

今月の行事予定

- あじさい見学
- 誕生会
- 水災害訓練

はなそのケアセンター

〒860-0072

熊本市西区花園7丁目25-23

TEL: 096-359-3399

<http://www.shunkokai.jp>

