

### 寿司ざんまい

魚釣り大会



マグロにしょ〜っと

寿司7貫盛り

大きなマグロを  
釣りあげました〜

木々の緑が色濃くなる時期となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今月のデイ便りは5月にありました**寿司ざんまい**の様子をお届け致します。毎年の恒例行事であり、ポスターを貼る前から「今年も寿司はあるよね?」「今年も楽しみ」と話されていました。職員がハッピーを着て「寿司くいねー」を披露し、盛り上がる中お食事が始まりました。今年は7貫の寿司ネタが並び、おかわりの寿司も配られてお腹いっぱいになりました。午後からは魚釣り大会を行い、大きいマグロも登場して盛り上がりました。  
6月は29周年を祝う開設記念の行事や楽しい行事を予定しております。皆様ぜひご参加ください☆

### 熊本県 難読地名クイズ

さてさて今回は球磨郡からの出題です!!  
球磨には行かれた事ありますか?  
ぜひ読めるか挑戦してみてください(-)-☆

- ① 別府(球磨郡錦町)
- ② 才松内(球磨郡多良木町)
- ③ 浜川(球磨郡湯前町)



### ワンポイントリハ

これだけは押さえよう

～長く元気に生きる為に注目される「フレイル予防」～  
今月は**フレイル予防**の3本柱を紹介します。

**栄養**: 筋肉を作る為のタンパク質を積極的に食べましょう。よく噛んで、他種類の食品で栄養をしっかりと摂る。

**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をする。

**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。  
詳しくは理学療法士の西迫まで



理学療法士 西迫

### 今月の目玉イベント

- 2日 開設記念
- 9日 シネマ & 書道教室
- 16日 料理の鉄人
- 23日 トレッキングツアー
- 30日 6月合同誕生会

日	月	火	水	木	金	土
						1
<b>新型コロナ感染対策について</b> 新型コロナ感染対策として引き続き、洗い・マスク着用をお願い致します。 送迎時同居ご家族の体調を確認させて頂いております。						
2	3	4	5	6	7	8
ANNIVERSARY 開設記念 フェス開催	間違い探し	社会・算数	国語・算数	熊本県 難読地名クイズ	しいとひ・算数	お休み
	魚釣り	魚釣り	ボーリング	ボーリング	ボーリング	
9	10	11	12	13	14	15
シネマ & 白石師範の やさしい 書道教室	社会・算数	国語・算数	熊本県 難読地名クイズ	しいとひ・算数	間違い探し	お休み
	キック ボーリング	キック ボーリング	ペタンク	ペタンク	ペタンク	
16	17	18	19	20	21	22
料理の鉄人 めざせ ミシュランの星 ★★★	国語・算数	熊本県 難読地名クイズ	しいとひ・算数	間違い探し	社会・算数	お休み
	スリッパ飛ばし	スリッパ飛ばし	ダーツ	ダーツ	ダーツ	
23	24	25	26	27	28	29
トレッキング ツアー	熊本県 難読地名クイズ	しいとひ・算数	間違い探し	社会・算数	国語・算数	
	6月合同誕生会	ペタンク	ペタンク	フリスビー	フリスビー	
30						