# 通所介護センターえがお
# ショートステイローランド だより

2022-No.115

社会医療法人中央会
住所：潮江3-1-8
電話：06-4960-7775
HP：http://www.chuoukai.or.jp
編集：施設広報委員会

## ～短冊～

## わたしの願い事！

## 叶うといいね

## キレイだね！

# レクリエーションのお話

今回はボールを使ったレクリエーションのお話です。
ボールを投げることにより上肢筋力の機能向上や維持の効果を期待することが出来ます。
室内で集団で気軽に遊べるのもポイントです。
体を動かすことでセロトニンと呼ばれる幸せホルモンが分泌されます。幸福感をもたらし、自律神経を整える効果があり、体の不調が気になりづらくなります。

## ～ボール遊び～

パス！　　キャッチ！

## みんなで輪になってボールの受けあい！

## えがお行事予定のお知らせ

●お誕生日会　7/14（木）

※ボランティア等の行事は新型コロナウイルスの影響により中止となります。