



7月、安城の七夕祭りがあります。浴衣を着て歩いている若い人達を見ると本格的な夏がやってきたと感じます。体温管理、水分補給、夏風邪に注意していきましょう。

医療法人 松清会 理事長 松本 清



6月はこんなことをしました！

7月の予定

バタ足ゲーム



負けないぞ！

デッサン



たまにはこんな日も良いな♪

歯科講話



スペラデンタルクリニックの野々村大雅先生に口の働き、大切さについて知りやすくお話ししていただきました！

7月カレンダー



何色の金魚にしようかな…？

大正琴



7月の発表会に向けて練習しています！

来月の予定

・夏祭り ・カレンダー作り ・ゲーム など

望メデイカルサービス

〒458-0919
名古屋市長区桶狭間神明1701番地
TEL(052)626-0067
FAX(052)626-3021
生活相談員：川端 佳子

日	月	火	水	木	金	土
						1 カラオケ 鶏照煮
2	3 体を動かそう 魚釣りゲーム 卵の袋煮	4 船よこい 牛肉コロッケ	5 大正琴発表会 マーボー豆腐	6 体を動かそう 船よこい 煮魚	7 セタゲーム(天の川を越えて) ちらし寿司	8 味噌煮うどん
9	10	11	12	13	14	15
	体力測定&8月カレンダー作り					
	鮭タルタルソース	他人煮	みそカツ	たこめし	焼きうどん	豆腐くず煮
16	17	18	19	20	21	22
	デコパージュ(牛乳パックで作る)					
	スパゲティ	肉豆腐	7-ヨーハイ	アジフライ	あじ塩焼	千キンライス
23	24	25	26	27	28	29
	テーブルゲーム		壁飾り作り&パンケーキ作り			
	文字遊びゲーム	紙コップタワーゲーム				
	ヒビンバ丼	焼きそば	ほんぺん和風あんかけ	柳川風煮	エビフライ	つくね照煮
30	31	カラオケ 餃子あんかけ				

お口の清掃方法その④「歯磨き法」について

歯ブラシを使って歯や粘膜に付着した汚れを除去する方法で、高い清掃効果が期待できます。歯ブラシを歯に対し45度程の角度であることによって、歯周病の原因となる根元の汚れを綺麗に落とすことができるので、歯と歯茎の境目を意識して磨いてみて下さい。

スペラデンタルクリニック
歯科医師 野々村 大雅



股関節のストレッチング方法②

前回は腸腰筋のストレッチ方法を紹介しましたが、今回は大殿筋のストレッチを紹介します。大殿筋はいわゆるお尻の筋肉で、歩行時に踵が地面に着いてから足が真っ直ぐになるまでに働く筋肉です。安定した歩行をするために重要な筋肉です。ストレッチの方法は、膝を抱えた状態で反対側の肩の方向へ引っ張る感じで行うとストレッチされます。



理学療法士 山本 博