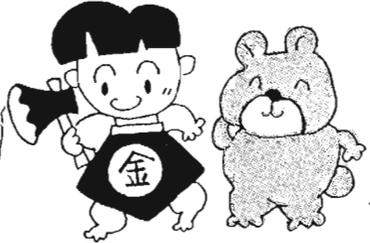


あまこだ新聞 ありんこ 5月号

行事のおしらせ

5/9 母の日イベント(歌)

14:00 開始、1Fにて



◎ 5月の日焼け◎

- 5月は、全天日射量(地表面に差し込む直射日光と、空気分子など)によって散乱されてくる太陽エネルギーの総量)が最も多くなります。
- 日中、暑く、夕方寒くなったりと、体調を崩しやすいので、上着を一枚脱いだり着たりなどしっかりと体温調節をしましょう!!

✳️ ミニリハビリ ✳️

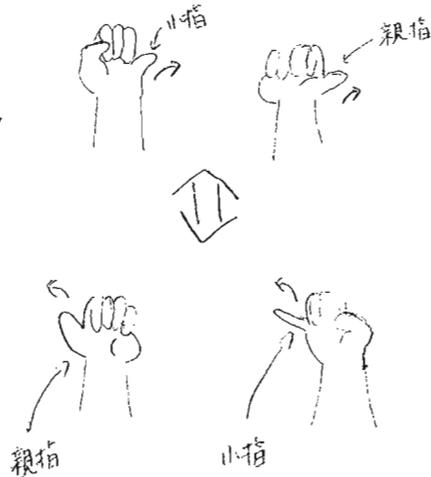
★仲良し、親指、小指★

①ルール

- 歌にあわせて、親指と小指を入れかえます。まず、左手の小指、右手の親指を出し、次に左手の親指、右手の小指と(指が同じ方向を向くように出す)歌のフレーズごとにそれぞれの指を入れかえます。

②目的、効果

- 両手の協調性、巧緻性の改善
- 認知症予防



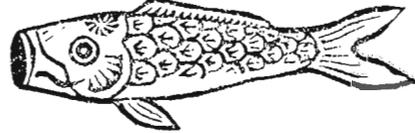
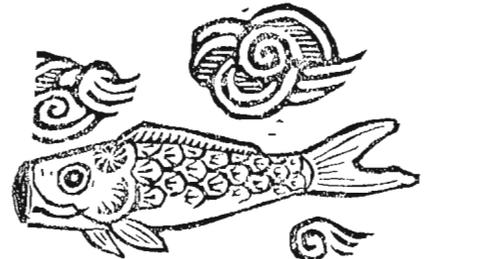
ここで、一句!!

笈も太刀も (お) (た) 五月にござれ (まつ)

糸織 (かみほり) 松尾芭蕉

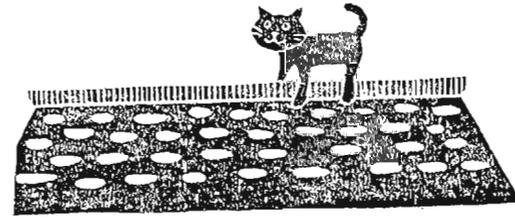
鯉のぼりの由来

男の子の出世を願って、鯉が滝を上って竜になるという中国の故事にちなんだものです。



← ぬり絵

自分の好きな色を使って、自分だけの鯉のぼりを作成してみてください。



鯉のぼり