



縁がわの庭にも大きくて綺麗なアジサイが咲き始めました。晴れた日には掛川城までユリを見に行ったり、伊太の梅のジュース作りなど季節感たっぷりです。梅雨に入り気温の変化などで体調を崩しがちですが、室温や水分補給にも十分に気を付けながら今月も楽しく過ごしていきたいと思います。



伊太の梅でジュース作り
みなさん手際がとっても良いです



レクの中でもゴルフやお手玉投げ
などは盛り上がります

お手玉お皿inゲームで
優勝しましたー



おたんじょうび
おめでとう!



みんなのお楽しみ
毎日食べたい「縁がわごはん」

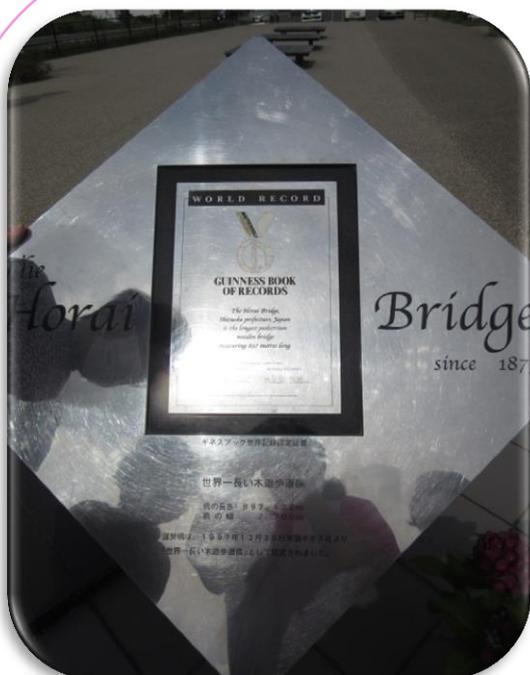


健康にまつわるおもしろクイズ

深呼吸によって得られる効果はどれでしょう？

- ① 痛みを軽減する
- ② 特に効果は無い
- ③ 自律神経を整える

答えは一番下へ↓



近過ぎてなかなか行かないけれど、
島田市民の誰もが知っている
世界一長い木造歩道橋の蓬莱橋
旅行気分でした楽しかったですね～



ご質問、ご相談、空き情報などお気軽にお問合せください

答え ③ 自律神経を整える

深呼吸は、血行を促進する効果があるため、冷え性やコリを解消し自律神経が整えてくれます。また胃腸の働きを良くする効果もありますので是非、日常生活に取り入れてみてください。