

# ほしみ新聞

2021.7~9月

## ほしみ夏祭り

今年も大いに盛り上がりました！まだまだ暑い8月25日(水)26日(木)の2日間ほしみ夏祭りを開催し沢山の利用者様に楽しんで頂きました。今年の屋台はお馴染みのスマートボール、射的、初出店のジュース輪投げ、マスク釣りの屋台がニューオープンしました。ジュース輪投げはお好きなジュースに狙いを定めてポンっと輪を投げます。入らなくてもジュースをプレゼントしています😊そして今の時期にピッタリのマスク釣り、皆さん真剣な表情で次々とマスクを釣っていきます。喫茶コーナーではおやつにフロートをお出ししました～暑い夏にピッタリと喜んで頂きました。去年大好評だったギャル?!みこしが今年も登場！みこしを真ん中に盆踊りを楽しみました。今年も皆様と笑顔いっぱい時間を過ごす事が出来て本当によかったです。



射的上位3名様♡

## 敬老お祝い会

9月20日(月)は敬老会でした。今年の敬老会は久しぶりにボディパイプという叩くと音の鳴るパイプを使った曲当てクイズをしました。職員が2チームに分かれポンッポンッとお尻や足を叩き何の曲を鳴らしているのか当てていただきます。なかなか音が鳴らなかったりリズムがとれなかったり職員のバタバタする姿に大爆笑!!なんとなくメロディーが聞こえてくると「紅葉や!」と答えて下さったり「夕焼け小焼けで日が暮れて～♪」と口ずさむ方もおられ正解を言ってもらえるまで職員も必死にお尻を叩きました。最後はどちらもどっちやな～と決着はつかずでしたが、懐かしい童謡や歌を皆様と口ずさみ賑やかで楽しい時間となりました。



おやつは、  
特製ティラミスミニパフェでした♪♪



## 助川豆知識コーナー

太極拳に近い体操をご紹介します。

大正時代には腹式呼吸法の流行があったそうです。

足腰の安定を目指して、おへその辺りを丹田と呼んで運動する腹式呼吸です。

握りこぶしをゆっくりと突き出しながら息を吐ききる。固く握った後はパッと5本の指を開ききってください。そこからまたじわーっと小指から順に握る。粘り気のあるお湯の中でゆっくり抵抗を感じて動くイメージを持ちます。握固、ウォグゥ。親指の先を薬指の付け根につけて握りこみます。手のひらがぼかぼかしてきます。集中の呼吸のための工夫です。ひんやりした空気の中で、深呼吸にお試しください。一度に10回。

