

# ひなげしだより

発行 第203号

令和4年6月24日

お天気予報には傘マークが目立つ季節となりました。洗濯物の乾きもイマイチ…。この時期は食中毒にも要注意です！！



## 6月の行事・活動より

### 令和4年度健康診断と健康づくり



今年も  
血液検査は怖かった!?



6月8日(水) 五輪坂ひなげしの里では今年度の**健康診断**を実施しています。(秋田県総合保健事業団による) 身長・体重・視力・聴力、心電図に血液検査、そして雄物川クリニック鈴木先生による内科診療🏥

**結果**が出るのはもう少し先ですが……やはり気になるもの🌀



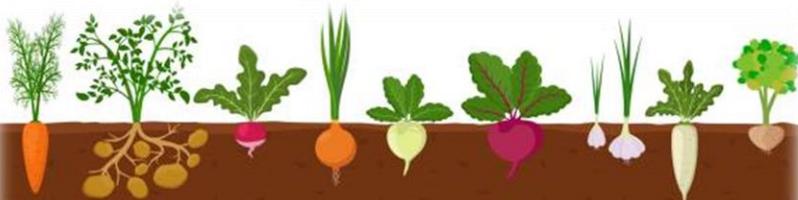
本日からちょっとだけ「健康」を意識して、**からだづくり**をしてみませんか？  
五輪坂ひなげしの里では今年の春から新たに機能訓練メニューが増えました!!  
この機会にご紹介させていただきます!!



バランスボール

#### 【効果・効能】

ボールの上に座っているだけでも体幹の**インナーマッスル**が刺激できます。重力で下がってしまっていた内臓が元の位置に戻り、**体が引き締まっていく**のです♪  
そして**骨盤も正しい位置**に🌟



～ 初夏のひなげし農園 ～

今年もひなげし農園にいろいろな種類のお野菜の苗を植えました。

最新のニュースでは、玉ねぎやジャガイモが例年より高値で販売されていると伝えられています。ひなげし農園の野菜たち…はたして元気に成長してくれるでしょうか?!

すくすく成長してくれることを願ってみんなで看板も手作りしました♪

まずは夏野菜の収穫を楽しみにして…💕

畑のお仕事がんばります!!



## 7月の予定

5日(火) 月例 職員会議

6日(水) 自治会・お誕生日会

7日(木) たなばた

※5日(火)は職員会議のため、午前中で活動終了となります。送迎時間が変更となります。

ご協力の程よろしく申し上げます。

※土曜日のお楽しみ企画については、別途お知らせをご参照ください。

#### 【退職職員】

- 仙道 みづほ 令和4年4月末日付  
(法人業務執行理事・アカシア管理者)
- 近江 真一 令和4年4月末日付  
(ルピナス管理者)