

【7月の豆知識】

【目指そう健康100歳現役】

6月30日に、無病息災を祈る『夏越の祓（なごしのはらえ）』をすることにちなみ、7月1日は健康独立宣言の日と言われています。健康で100歳現役を目指し自ら健康作りをする意識を高める日です！

「チェックしてみましょう♪」

- できるだけ階段を使っている！
- 野菜をたくさん食べている！
- 脳トレにチャレンジしている！
- 早寝早起きをしている！
- たくさん笑っている！



「7月は七夕」

7月7日は七夕です。願い事を考えることもあると思います。本来は7月6日に飾り、7日の夜に片付けるのが理想だそうです。片付けた後の処分は・・・竹は細かく切って、飾り物は白い紙でくるんで捨てると良いそうです。願いごとを書いた短冊は大事に置いておいても良いそうです。また写真を撮っておいたりアルバムに短冊を貼って保存しても良いそうです。

☆今月の体操☆

**たなばたさま
丘を越えて**

7月 予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
定休日				リズムえんどう	音楽療法	
うしろへぽい						
9	10	11	12	13	14	15
定休日						
ひらひらとべ						
16	17	18	19	20	21	22
定休日	床屋さん ✂️切り			音楽療法	書道	
チャレンジウィーク						
23	24	25	26	27	28	29
定休日			床屋さん	誕生日会		
ご飯頂戴ゲーム						
30	31					
定休日	缶ユニカール					