

フレンズジム通信



2021年 6月号



【 イベント報告 】

5月8日(日)に、オンラインイベントを行いました。みんなで体操をしたり、ジェスチャークイズ・スタッフの子ども時代写真当てクイズ、一発チャレンジなどいつもの活動とはまた違う楽しさがありました。スタッフも対決やチャレンジに全力でした！

ご参加ありがとうございました！次回のイベントもお楽しみに！

こんなゲームがしたいな、こんな対決・チャレンジ見てみたいな、、、などリクエストもお待ちしております♪



梅雨時は、気圧の変化が激しく、身体に負荷がかかります。そのストレスが自律神経のバランスを崩してしまい、だるさや疲労を感じやすくさせてしまいます。

運動をしたりお風呂にゆっくり浸かったりすることが大切ではありますが、耳を回すマッサージや目を温めて循環を良くすることも効果的です☺️栄養素では、ビタミンB1(豚肉や大豆など)やカリウム(野菜・果物・豆類)が有効です◎



【 避難訓練 】

フレンズジムでは、活動時間中に災害が発生した場合に備え、年2回戸外活動と併せて避難訓練を行っています。6月は、活動中の地震発生を想定した訓練を行います。集会時に「お・か・し・も」を確認⇒地震だ！の声を聞き、真ん中に集まる⇒玄関へ向かう⇒外へ避難⇒広場にて人員点呼⇒訓練終了
フレンズジムでの避難訓練も身につけてきています☺️

おさない



かけない



しゃべらない



もどらない



【 戸外活動 】

夏野菜は、ピーマン・ナス・ミニトマト・枝豆を植えました。にんにく・玉ねぎを5月末～6月初旬に収穫予定です。公園に行く前に水やりや雑草抜きをします。この時期は、日差しが強くなりますので帽子のご用意をお願いいたします。



【 インスタグラム 】

中川店・南山田店のアカウントです。不定期ではありますが、課題や体操など活動の投稿をしています！フォローをお待ちしております☆

