

※写真はご本人様ご家族様の承諾を得て掲載しております。

# ぽかぽか新聞

\*第7号\*



ある一日...



機能訓練を目的とし、公園へ  
行きました。  
地域の方達とのふれあいを楽し  
みました。  
たくさんの花々に囲まれ、笑顔  
いっぱいでした。

ぽかぽか農園にて...  
ジャガイモ、トウモロコシもすくす  
くと成長し、畑の回りの芝桜も満開  
です。



今月のちぎり絵です

## ぽかぽか豆知

男性なら5回、女性なら3回ラジオ体操をするだけで一日に必要な最低運動量を満たすことができる。最近体重が気になりだした方、ダイエットをしている方、運動が嫌いな方はラジオ体操をやってみるといいかも。



### \*5月の予定\*

5/12(木).26(木) お習字  
5/23(月) ちぎり絵