

今年の暑さは格別ですね。お変わりなくお過ごしでしょうか。
また、日頃は大きな木の活動にご理解とご協力いただき御礼申し上げます。

7月の活動

ウォーキング

夏場の屋外でのウォーキングは熱中症になる危険があるため、ショッピングモールでのウォーキングにしました。体感温度は暑くも寒くもなく体に優しい。みんなしっかりと歩くことができます。週に二度ほど行っています。



ウォーキングと外食が重なった日は食事もします。ラーメン・どんぶりなど好きなものを頼みます。



音楽

誕生日を迎えた玲音さんのためにハッピーバースデーと海の曲をみんなで歌いました。



選挙に行きました。

モラージュ柏へ行き参議院議員選挙の期日前投票へ行きました。初めての経験で緊張していましたが、選挙スタッフの支援もあり無事に投票できました。



夏の風物詩

小倉玲音さんは活動で糸通しをやっています。厚紙を形に切り、そこに小さな穴を開け糸を通します。糸の種類や色も様々あります。今回は夏にちなんでかき氷を作りました。

玲音さん出来栄えは？

今回はかなりいいのだ！



どのかき氷が一番好き？

やっぱりいちごかな！

8月予定

・健康診断 8日(金)・ 22日(金) ・外食 27日(水)

編集後記

7月からモラージュ柏やイオンモール柏でのモールウォーキング始めました。暑さや汗に耐えることなく快適に歩くことができます。モールの休憩所では読書をしたり、パソコンを使い作業されている方が見られます。家においてクーラーを使うより、モールに来て電気代節約と気晴らしを兼ねているのかな？と考えたりしています。