

# あじさい通信



令和6年7月号

グループホームあじさい  
ショートステイサービスあじさい  
〒990-1163  
大江町大字本郷丁 10-1  
TEL：0237-83-4177  
FAX：0237-83-4178

梅雨に入りました。梅雨といえばあじさいですね。玄関先のガクアジサイがきれいに咲きました。雨の日が多くなりジメジメと湿度が高い日が続きますがグループホームでもクーラーを適切に使いながら体調管理に気をつけて過ごしています。

人間も自然の一部。天気気分も左右されがちですが、暗くなることなく、雨の音を聞きながら読書やぬりえ、編み物をじっくりとするもよし、室内のランニングマシンで筋力をつけるもよし、前向きに過ごしましょう。

## <室内での余暇の過ごし方>

- ランニングマシン…通常の自転車より重いペダルをぐるぐるとこぎます。約10分ほどでじわっと汗が吹き出しますが、テレビを見ながら乗ればあっという間です。
- ぬりえ…100円ショップで購入したり、インターネットで検索して印字して使用しています。簡単なものから芸術的なものまでいろいろなぬりえがあるんですね～。
- 編み物…冬場だけかとおもいきや夏場もクーラーの効いたお部屋でもくもくと編んでます。



- ・ランニングマシンで夏でも筋力アップ!



- ・同じリズムで編むと心が落ち着くようです



- ・材料を買いに100円ショップへ

# 大江町のGHあじさいはこんなところにあります！

## <近隣マップ>



図書館やコンビニが近く、町内を循環する町営バスは100円です。

ショートステイ（短期入所）もご利用いただけます。

コンビニエンスストア  
まで歩いて3分



障がい者手帳で半額（50円）  
で乗れる町営バス



休日には買物や温泉を楽しみに 社会資源はどんどん活用



町営バスで  
ドラッグストアへ



町営バスで  
テルメ柏陵健康温泉館へ



図書館「ぷくらす」  
まで歩いて3分

空室あり！ 入居希望者受付中！ いつでも見学できます！