

# ぽんぽこだより



5月と言えば『運動会』!!  
赤白のハチマキをして様々な競技に  
チャレンジしていただきました。  
一生懸命頑張っておられました。

タオル綱引き



新聞綱引き



ハイチーズ!!



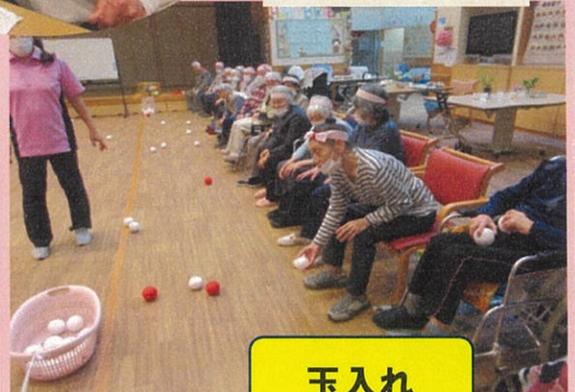
やったあ!



がんばれ~!



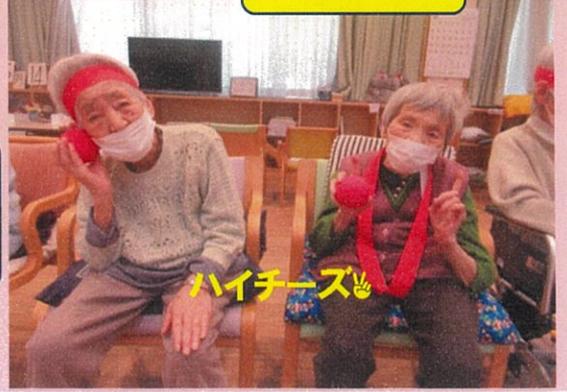
玉入れ



みんな  
がんばれ~!!



ハイチーズ!!





マスコットとり



狙って狙って!



ペットボトルたおし



よーいドン!



かご引っ張り



### 法話会



『いい顔になるための13か条』のお話で皆さん熱心に聴いておられました。

一、自分の顔を好きになろう  
 二、顔は見られることによつて美しくなる  
 三、顔はほめられることによつて美しくなる  
 四、人と違う顔の特徴は、自分の個性  
 (赤いムネイン)こと思おう  
 五、コンプレックスは自分が気にしなければ  
 他人も気が付かない  
 六、眉間にシワを寄せると、  
 眉にも同じシワができてくる  
 七、目と目の間を近づけよう  
 そうすれば人生の視野も広がる  
 八、口と歯をきれいにし、心置きなく笑おう  
 九、左右対称の表情づくりを心がけよう  
 十、美しいシワを人生の誇りとしよう  
 十一、人生の三分の一は眼り  
 寝る前にいい顔をしよう  
 十二、美しい顔をしていると心も楽しくなる  
 人生も楽しくなる  
 十三、いい顔、悪い顔は人から  
 人へと伝染する  
 『いい顔になるための13か条』



利用可能状況(6月1日現在)

月:△ 火:△ 水:△ 木:△ 金:△ 土:△

◎空きがあります  
 ○若干空きがあります  
 △ご相談ください

もう一回お風呂に入りたいな～

家にいても退屈だな～



もっと身体を動かしたい!

利用回数を増やしたいなどのご希望がありましたら、ぜひお気軽にご相談ください!

ケアポート庄川デイサービスセンター  
 〒939-0305  
 砺波市庄川町金屋字岩黒38-1  
 TEL:0763-82-6871  
 FAX:0763-82-6862

【編集後記】  
 5月は夏のような暑い日もあったり、肌寒い日もあったりと、体調管理の難しい月でしたね。これから梅雨に入るとますます体調が整いにくいですが、しっかりと水分や栄養、睡眠を摂って元気にお過ごしくださいね。(品川)