

今年の6月で、設立**15周年**となりました＼(^_^)／♡

最初は少人数で始まりましたが、今では皆様のおかげで、毎日沢山の利用者様のお顔が見られるようになりました。

今後も心と身体が元気になれるサービスを提供できるよう、新しい事にも沢山チャレンジしていきたいと思っております♪

さて、7月は七夕ですね♡

今年も館内に笹を飾ります。昨年の願いは叶いましたか？

今年はどんなお願い事が飾られるのか、今から楽しみです☆彡

足の爪の切り方や適度な長さを知りたい！！

という声を数名の方から頂きましたので参考までにのせてみました♪

・横にまっすぐ切って下さい。

・角は引っかからない様滑らかに。

・爪の先端から1～2mm程度内側か、指と同じ高さの長さで切る



・**深爪**（爪の先の白い部分がない、爪の下の皮膚が見える場合深爪の可能性が有ります）・・・力が上手く伝わらず、疲れやすくなったり、バランスを崩しやすくなる。巻き爪等のトラブルが出ることもある。

・**長すぎる爪**（指よりも爪の方が長い）・・・靴に当たり、変形したり、割れてしまうことで近くの肌を傷める。厚い爪や巻き爪等のトラブルが出ることもある。

※爪は指先の保護や指先の力を受け止めたりと、人の基本的な動きにはなくてはならない器官です。注意しながら爪を切りましょう♪

※個人差もある為不安な時はお気軽に声をかけてください。

*裏面に前回の答えと新たな脳トレ問題があります→

前回の答え 中級

1	3	8	5	6	4	7	9	2
4	5	6	9	7	2	3	8	1
7	9	2	8	1	3	5	6	4
9	4	3	2	5	7	8	1	6
2	8	1	6	3	9	4	5	7
6	7	5	4	8	1	2	3	9
3	2	4	1	9	5	6	7	8
5	6	9	7	2	8	1	4	3
8	1	7	3	4	6	9	2	5

前回の答え 上級

4	2	1	3	5	8	9	6	7
5	7	9	6	2	1	8	3	4
6	8	3	9	7	4	5	1	2
9	5	4	7	3	2	6	8	1
8	3	7	4	1	6	2	9	5
2	1	6	8	9	5	7	4	3
1	4	2	5	6	9	3	7	8
3	6	5	1	8	7	4	2	9
7	9	8	2	4	3	1	5	6

☆今回の脳トレチャレンジ☆ ※答えは次号をお楽しみに♪

数独初級★

	4			8		9	1	
		5		6	9	3		
2			7			6	8	
9				7				
4		6		3	1			
3			6		8	7		
	8	2			6		1	
	6	9	8	4		5		
					2	9	6	

数独中級★★

	5	2				7	8	
					4			
	6	7				5		
		5						3
			3		1			
			5			6	7	2
	2					9	4	
			6	3			2	
7			8					

穴埋め二字熟語
初級★

	意	
指		星
	書	

穴埋め二字熟語
中級★★

	道	
鉄		力
	金	

穴埋め二字熟語
難関★★★★

	空	
正		中
	現	