

いのこクラブ

平成21年10月 老人保健施設いのこし
名古屋市名東区猪子石原一丁目1501番地

今年もやってきました！運動会☆

10月24日(土)はいのこし運動会です！！今回の種目は昨年と同様に、芯送り・玉入れです。毎年恒例の応援合戦ですが今年は2階3階合同の踊りです。曲は「メリおっと！体操」です。テレビ愛知のエコキャンペーンのキャラクター「メリ夫君」の体操でテレビでも放映されているそうです。運動会に向けてレクリエーションで踊りの練習をするので是非参加してくださいね！右下に体操の仕方を載せておいたので参考にしてください。

「メリおっと！体操」を覚えて運動会の応援合戦を盛り上げ、みんなで楽しみましょう！

季節の変わり目になり肌寒い日が多くなりました。風邪もはやっているので皆様体調管理にはしっかり気をつけ、予防していきましょう！



☆10月誕生日者紹介☆

平岩まさ様	81歳	相原鈴子様	85歳
佐久間等様	90歳	清水ヨシ子様	91歳
加藤範子様	76歳	二村とく乃様	96歳
小岸和夫様	80歳	おめでとうございます	

☆10月行事予定☆

- ・ 24日(土) 運動会
- ・ 28日(水) 誕生日会

「メリおっと体操」

メリラルラ～(胸の前でぐるぐると手を回す) ラッタッタ～(Y字バンザイ)

メリ夫白いよ～(頭の上で輪を作り左右に揺れる)

スイスイ泳ぐよ～(片手を二回前に伸ばす)

オバケじゃないよ～(両手を頭の上に寄せ首を左右に振る)

スナメリだい(Y字バンザイ) きれいな海～(上げた手をキラキラさせ下げる)

海をきれいに～(クロール泳ぎ) もっときれい～(平泳ぎ)

みんなで一緒に～(車のワイパーの動き)

みんな Go! (Go のところで片手を上げる) 地球の(左手を腰にあてる)

お掃除隊(敬礼ポーズ)

