

横浜のワトソニア



初夏によく見かけるワトソニアです。アヤメ科で1m以上になる草丈に左右対称のランペットののような形の花を咲かせます。花色はピンク以外に赤やオレンジ、白もあります。

原産地は南アフリカのケープ地方で日本には明治時代末期に渡ってきました。和名は『ヒオウギズイセン(檜扇水仙)』といいます。葉の付き方が檜で作られた扇に似ており、花の形が水仙に似ていることから名付けられました。花には芳香があり、すっと伸びた花姿がとてもさわやかです。

元岡玄洋句会

6月の一句

組みあがる 三連水車 梅雨に入る

～西崎 ムツ子 様 作

一つ一つ積み重ねて完成した三連水車の様子が想像できます。梅雨に入って勢いが更に加速していく様子が復興の兆しのように力強く感じました。

ご自宅でできる簡単ストレッチ



肩から背中をのばす

よつんばいになって腰の位置をキープし両手を少しずつ前へ。息を吐きながら、そのままのポーズを保つ。



肩の筋肉をのばす

図のような形で両手をつなぐ。息を吐きながら引っぱりあう。左右の手をかえて、もう一度トライ。



ももの内側

足の裏をあわせて座り両手で足首をつかむ。背筋をのばし、ひじでももの内側を押し、息を吐きながら前傾。

編集後記

7月に入り、コロナウイルスは落ち着いてきましたが、熱中症が増える時期となります。塩分に加え糖分の入ったスポーツドリンクなどでこまめな水分補給を行い熱中症を予防しましょう。蒸し暑い日が続きますのでご自愛ください。



特別養護老人ホーム 寿生苑(じゅせいえん)
寿生苑ショートステイ
寿生苑デイサービスセンター
寿生苑ヘルパーステーション
寿生苑介護支援事業所(ケアプラン作成)
生活支援ハウス寿生苑

〒819-0383 福岡市西区大字田尻2705-1
(JR九大学研都市駅より歩いて約15分)
電話 092(806)8822
FAX 092(806)9001
URL:<http://www.imayamakai.or.jp/>
e-mail:info@imayamakai.or.jp

特別養護老人ホーム 美の里(福岡市地域密着型)
ショートステイ美の里(みのり)
デイサービス美の里

〒819-0383 福岡市西区大字田尻2535
電話 092(807)3366
FAX 092(807)3365

特別養護老人ホーム みなかぜ(糸島市地域密着型)
ショートステイみなかぜ

〒819-1137 糸島市南風台7-1-10
(JR筑前前原駅より歩いて約20分)
電話 092(331)2270
FAX 092(331)2277