

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 回想法	2	3	4
5	6	7	8 スカットボール	9	10	11
12	13 鶴	14	15 敬老行事	16	17 亀	18
19	20 敬老の日	21 中秋の名月	22	23 秋分の日	24 太陽	25
26	27	28	29 輪投げ	30	1 お団子	2 うさぎ

## 来年の私へ

2022年の自分への暑中見舞いを書きました。



来年はどんな夏になっているかな？



コロナがなくなるといいな。



来年も元気に！

## 今月の標語 「ラジオ体操で健康維持！⑦」

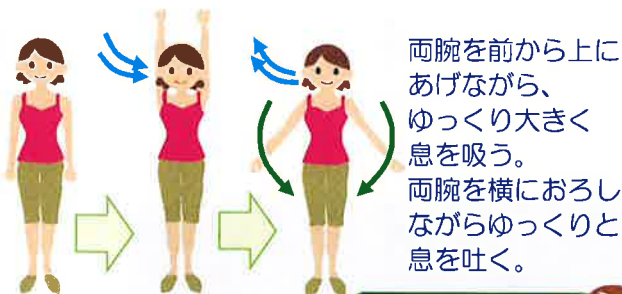
### 〈12〉腕をふってあしを曲げ伸ばす運動

筋肉が衰えて血行が悪くなり筋肉内に老廃物がたまると倦怠感が現れます。腕とあしを刺激し、全身の血行を促しましょう。



### 〈13〉深呼吸の運動

最後は呼吸をゆっくり行い、体を安静時の状態に戻す。呼吸筋の強化にもなるので、息切れしやすい人におすすめです。



## 声に出して読んでみましょう！

秋の和歌  
 天智天皇

秋の田の  
 かりほの庵いもの  
 苦(と)きをあらみ  
 わが衣手は  
 露に濡れつつ

秋の田の側にある  
 小屋は、刈った稲  
 穂を置いたための  
 小屋なので、屋根  
 の草の網目が粗く  
 て、私の着物の袖  
 は、夜露に濡れ続  
 けている。



## 頭の体操

### ◆漢字スケルトン

★リスト中の漢字ですべてのマス目を埋めます。重なっている部分をヒントにしましょう。言葉は上から下へ、左から右へ入ります。

- 出家 出席 影絵 祝杯 大地
  - 通帳 品目 影法師 実物大
  - 実用品 指定席 師範代 祝祭日
  - 上映中 地上絵 定休日 日記帳
  - 目一杯 日曜画家
- ヒント：4文字は一つだけ

