

デイケアだより 2018年5月号

青葉が美しい季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。今月は端午の節句にちなんだ催し物を計画していますのでお楽しみに・・・♡
かぶとの壁面飾りもあと少しで完成です。



日中は過ごしやすい気温ですが、朝夕はまだまだ冷え込みます。お風邪など召されませぬよう手洗い、うがいをしっかりと行うとともに、水分補給もお忘れなく体調管理に気を付けていきましょう。

健やかな明日のためのリラックス方法

今月はおやすみ前に布団の上で仰向けになって気軽にできるリラックス体操を3つご紹介いたします。注意点は反動をつけずにあくまでもゆるやかに行うことです。また、体調の悪い時は決して無理をしないようにしましょう。この体操により、深い眠りが期待できます。

- ① 腕・足あげ・・・腕と足をあげて、手首と足首の力をぬきながら筋肉をゆるめるように振ります。
- ② 膝抱え・・・抱えた膝を胸に引きつけながら腰からおしり背中の筋肉を伸ばします。片方ずつ行いましょう。
- ③ 膝倒し・・・両膝を立て、左右それぞれにゆっくり倒します。両手を広げて肩をなるべく浮かさないようにするのがコツです。



5月行事カレンダー

☆くろいしでは身体を動かす事を目的に、時間を決めて以下の日替わりレクリエーションを行っています。
また、それとは別に、塗り絵、折り紙、学習プリント等お好きなお物にも取り組んで頂きます。
おやつ後は皆様にカラオケを楽しんで頂いています。

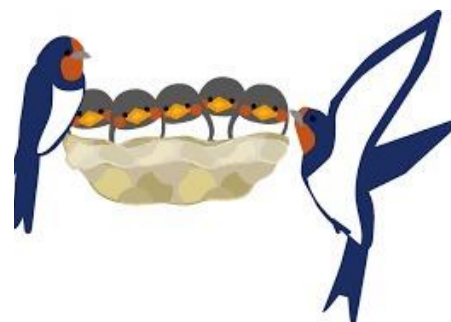
月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	セルフマッサージ	音楽療法	ヨガ	お楽しみ会	脳トレ
7	8	9	10	11	12
おやつレク	総合体操	ヒーリング療法	セルフマッサージ	リズム体操	音楽療法
14	15	16	17	18	19
ヒーリング療法	ヨガ	脳トレ	総合体操	おやつレク	セルフマッサージ
21	22	23	24	25	26
総合体操	歌レク	リズム体操	おやつレク	ヨガ	総合体操
28	29	30	31		
脳トレ	ヒーリング療法	総合体操	音楽療法		

※変更する場合があります。ご了承下さい。

くろいしデイケア 5月空き状況

月	火	水	木	金	土
○	○	○	○	○	○

○⇒余裕あり △⇒若干名 ×⇒空きなし



新規利用・体験利用・施設見学等
お問い合わせは…
☎(0725)57-2266
デイケア担当:深井(フカイ)まで!

おやつレク



4月はクレープを作りました。まずは生地作り!小麦粉とベーキングパウダーに牛乳を加えてしっかりと混ぜ合わせるから、ホットプレートで薄く焼き上げます。出来た生地にかスタードクリームと果物をお好みでトッピングして完成!もちりとした生地とクリームの優しい甘さに癒されたひと時でした。



お楽しみ会



先月の5日、ボランティアグループ“マリとクミちゃん”さんを招いてのお楽しみ会が開催されました。まずハーモニカの懐かしい音色に合わせて、皆で春の歌を合唱♪次に感情のこもった語り口の紙芝居を披露してくださり、あっという間の一時間でした。



医療法人 大泉会
介護老人保健施設 〒594-1113 和泉市黒石町566番1
くろいし 電話 0725-57-2266