

# デイケアだより 2019年4月号

桜並木の壁画が完成!



春光うらかな今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。これから周囲では桜の花が咲き誇り、楽しい季節ですね。いまやお花見といえば、染井吉野がほとんどですが、実は比較的新しい品種で江戸時代に作られたものだそうです。それ以前は桜といえば、山あいにほんのりと咲く山桜のことでした。花は一重で、紅を帯びています。吉野山の山桜が特に有名で、歌に多く詠まれています。お花見ドライブ、お楽しみに…。

## 疲れを癒す簡単マッサージ

今月は自宅で簡単にできるマッサージをご紹介します。入浴前後や、眠りにつく前のゆったりとした時間に行なうと効果的です。

☆首すじの疲れを取る…



♪リラックスタイム♪

親指を後ろ髪の生え際に、他の4指は後頭部に当て、頭を後ろに反らせます。そして親指を支点にして頭を持ち上げるように髪の生え際によって左右の耳の後ろまで親指で丸く円を描くようにもみます。また、親指で首筋を挟み、圧を加えても良いでしょう。首筋が柔らかくなり、深い睡眠が期待できます。

## レクリエーション活動の紹介

### ひな祭り会

先月の2日、ひな祭り会が開催されました。まず始めに由来とクイズ問題にてひな祭りについての理解を深めました。続いてチーム戦のビンゴ大会にてお互い交流を深め、あっという間の1時間でした。



お題はもちろん“ひな祭り”です。



会に先立ち記念撮影☆

### ぜんざい作り

今回は豆腐で白玉粉をこねました。まん丸にしてからすぐに茹でて浮き上がって来た所を氷水でしめめます。器に盛り付けて特製のアンをかけて完成! やわらかで口の中でとろける団子と優しい甘さの汁にほっこりと癒されたひと時でした。



連携プレーを發揮。



細かい作業もお手のもの。



熱々を頂きました。

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

## 4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        | 6     |
| 総合体操     | おやつレク   | リズム体操    | 脳トレ   | セルフマッサージ | ヨガ    |
| 8        | 9       | 10       | 11    | 12       | 13    |
| セルフマッサージ | 歌レク     | 総合体操     | 音楽療法  | ヒーリング療法  | 脳トレ   |
| 15       | 16      | 17       | 18    | 19       | 20    |
| ヒーリング療法  | リズム体操   | セルフマッサージ | おやつレク | 音楽療法     | 総合体操  |
| 22       | 23      | 24       | 25    | 26       | 27    |
| ヨガ       | ヒーリング療法 | 音楽療法     | 総合体操  | 脳トレ      | おやつレク |
| 29       | 30      |          |       |          |       |
| 音楽療法     | 脳トレ     |          |       |          |       |

※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 4月空き状況

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|
| △ | ○ | ○ | ○ | △ | ○ |

○⇒余裕あり △⇒若干名 ×⇒空きなし



デイケアの担当が変わりました！  
よろしくお願致します◎

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: 里山(さとやま)まで!