

デイサービスセンター こころつくし

2020年(令和2年)
6月号

〒955-0033 三条市西大崎2丁目4
番10号

E-MAIL

電話

0256-38-

ホームページ

<http://houtoku-fukushi.jp/>



日毎に暑さの加わるころとなりました。衣替えの時期ですが、準備はいかがでしょうか。日中は汗ばむ日もあれば、雨が降ると肌寒く感じる時もありますので、着る物を調節して体調管理に十分気をつけていきましょう。

また、新型コロナウイルスにおいては、徐々に自粛が緩和されてきていますが、気を緩めることなく引き続き感染予防を心掛けていきましょう。

今月の目標!

からだを動かしましょう!



レクリエーション! 体操! 体を動かすメリット



デイサービスで行うレクリエーションは、高齢者が楽しみながら遊んだり運動することができ、さらにリハビリ効果が大いに期待できます。高齢になると体を動かすことをあまりしなくなるので、そんな時に有効なのがレクリエーションや体操です!
今回はこころつくしで行っているレクリエーションの一部をご紹介します!!

☆全身を使った体操

全身を使う体操はシンプルに身体を動かすことで、体力維持や運動機能を維持することができます。多くの施設でレクリエーションとして行われている、代表的な体操がラジオ体操となっています。高齢者が誰でも知っていること、座ってでもできる体操であることが人気の理由です。他には、そこまで動きの激しくない、音楽などを流しながらみんなで一緒に取り組めるような体操が取り入れられています。



☆頭の体操

身体だけでなく頭を使った体操もよく行われおり、活用されるのはクイズや計算などがあります。これは頭を使うだけでなく、周囲の人とコミュニケーションを取ることもでき、笑う機会や他者との交流も多くなります。頭を使うこと以外の効果も期待できます。



☆足の体操

身体の一部だけを動かす体操も取り入れられています。足は、歩行するのに必要なのはもちろんのこと、足の筋肉は第二の心臓とも言われています。足の運動には、リズムに合わせて踏み台を昇降するような体操や座ったまま行う足上げ体操などがあり、多くの施設で、足の筋力や機能を維持するための動きを含む体操が行われています。また、天気の良い日は外気浴を兼ねた歩行練習を行っています。

さあ! 無理のない範囲で体を動かして運動機能維持や筋力低下の予防に努めましょう!!

5月お楽しみ会報告

お花のアメリカンドック作り

5月14日(木)・15日(金)・16日(土)の3日間、「お花のアメリカンドック」作りを行いました。皆さんにはかき混ぜたり、切ったりと協力して作業して頂きました！甘さとしょっぱさもあって「美味しいよ♡」と好評でした♪
作り方も紹介しますので、ぜひお試しください！



- お花のアメリカンドック作り
- ① ボウルにホットケーキミックスと水を入れよく混ぜ
 - ② ホットプレートをあたためる(160℃)
 - ③ 魚肉ソーセージを5等分に切り分ける
 - ④ お玉1杯分の生地をホットプレートに焼く
 - ⑤ 上から魚肉ソーセージを入れる(裏側まで焼く)
 - ⑥ 生地には小さい穴が出来たらOK
 - ⑦ 焼き目がいたら皿に乗せ、スライスして完成

久々に歌っています～♪

活動の様子



鯉のぼり制作しました✂

お花があるといいですね♡

新しいパズルに熱中しています！

ナス・トマト・ピーマンに絹さや...
おおきくな～れ♪

避難訓練実施のお知らせ

6月25日(木)に避難訓練を実施いたします。
当日、デイサービスご利用の皆様にはご協力をよろしくお願いいたします。※状況により中止となる場合もあります。



6月の行事予定

6月15日(月)・16日(火)・17日(水)の3日間、お楽しみ会を行います
今回は、『ミニ行灯(あんどん)』作りを行います。ステキな行灯をみなさんで作りましょう！