平成31年　老健ちあきデイケア

3月きぼう No.60

春はまだ浅く、風に冷たさを感じられる今日この頃ですが、
皆さまいかがお過ごしでしょうか？

春だ!!体を動かそう!!

～来月から実施する下肢機能向上の為の運動を紹介します～

グラグラお手玉

目的・効果　下肢の筋力とバランス感覚の維持、向上を図り、つまずき・すり足を予防する。

レク1　足の甲にお手玉を乗せ

参加者はイスに座って片足を浮かし、足の甲にお手玉を乗せていきます。制限時間内にどれだけのお手玉が乗せれるでしょうか。

レク2　乗せたまま課題に従って動く

レク1　の状態のまま、「膝を伸ばす」「足を上げる」などスタッフから出される課題通りに動きます。最後に足の甲にどれだけのお手玉が乗っているでしょうか。

ポイント
バランスよく両足の機能向上を図るため、左右の足を変えて行うとよいでしょう。
また、ご家族で競い合うのも楽しめそうですね。

ご自宅から
手作りの
可愛いお雛様を
持ってきて
くださりました！

～ご家族の皆様へ～
下記の内容で行事・レクリエーションを予定しています。
ご都合がよろしければ、是非、見学にお越しください。

3月のテーマ

日	月	火	水	木	金	土
	※3/21（木）春分の日は営業いたします。				1 ビンゴゲーム	2 回想法 お雛様お茶会
3 休み	4 カラオケ	5	6 お手玉ゲーム	7	8 認知症予防体操と脳トレ	9
10 休み	11 ～作品作り週間～ 喫茶レク	12	13	14	15	16
17 休み	18 認知症予防体操と脳トレ	19	20 カラオケ	21	22 お手玉ゲーム	23
24/31 休み	25 お手玉ゲーム	26	27 認知症予防体操と脳トレ	28 回想法 お茶会	29 カラオケ	30

季節の製作

～春らしい桜や梅の壁画を作成しました～

絆ファーム報告

パンジーが
綺麗に
咲いています。

ちょっと耳より情報

桃の節句

～桃の節句によく召し上がるお食事の意味合いをご紹介します～

はまぐりのお吸い物
1人の人と生涯連れ添う、夫婦仲良く。

ちらし寿司
縁起の良い具材を混ぜ合わせて食べる。

桃の節句の日には是非
召し上がってみてください。

≪今月の歌≫　・おぼろ月夜　・明日があるさ　・お座敷小唄