

令和元年 老健ちあきデイケア 7月きぼうNo.64



～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。



7月のテーマ ※7/15 海の日はお休み

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	うちわゲーム		カラオケ		認知症予防 体操と脳トレ	
7	8	9	10	11	12	13
休み	認知症予防 体操と脳トレ	うちわ ゲーム	回想法 喫茶レク	カラオケ		
14	15	16	17	18	19	20
休み	～季節の制作～					
21	22	23	24	25	26	27
休み	カラオケ		認知症予防 体操と脳トレ	うちわゲーム		
28	29	30	31			
休み	うちわ ゲーム	回想法 お茶会	うちわ ゲーム			

緑が美しい頃ですね。そろそろ梅雨入りも
近いようですが、急に暑くなりましたので細めに
水分をとりましょう。

難しいけど諦めず
頑張っています！！

コグニサイズ始めました！！

コグニサイズとは、**体と脳の体操を同時**に行う事で
認知症を予防していくプログラムです。

老健デイケアでは、「できなくてあたり前体操」というDVDを
視聴しながらコグニサイズを行っています。
脳は、すぐできるような簡単なことをするより、
できないことをするほうが刺激されます。さらに、
頭と体を同時に働かせることはより効果的です。
できない事を嘆くより、楽しんでチャレンジする事を
大切に行っています。

～体操の1つを紹介します～

- ①右手は人差し指から順に1・2・3・4・5本と、指を
順番に開いていきます。
- ②左手は4本の指を広げた状態から4・3・2・1・0と
順番に指を曲げていきます。
- ③1・2・3・4・5と声に出して数えます。

この③つを同時に行います。指を動かすと
脳の多くの部分が活性化されますので是非ご家庭でも
空いた時間にチャレンジしてみてください。

↑上肢運動、下肢運動、指先の体操をしながら
合間に計算問題を挟んで頭の体操もしています。

絆ファーム報告

ミニトマトも少しずつ色づき始め収穫が
できるようになりました。
ピーマンも花が付き始めてきましたので
実がなるのが楽しみです。

プランターには
「ケイト」の花が
綺麗に咲いています。

利用者様の声
「甘くて皮が
うすくて
美味しい！」

花火の壁画を作成しました

7月は花火大会が開かれる時期になり、
各地で賑わう様子が見られます。
老健デイケアでも大輪の花を
咲かせようと考え、細かい手の運動や
色遣いを考えるため脳トレにもなる、
花火の壁画制作に取り組みました。
それぞれの得意分野で作業して頂き、
夜空に咲く花火が綺麗に出来上がりました。



背景の画用紙を切って貼る作業



アルミはくをよじる作業



夜空に輝く花火を表現しました



画用紙を花火の形に切る作業



よじったアルミはくを画用紙に貼る作業

《今月の歌》 ・思い出の渚 ・この世の花 ・故郷

お知り合いの方と一緒に働ける方がみえたら、ご紹介ください。