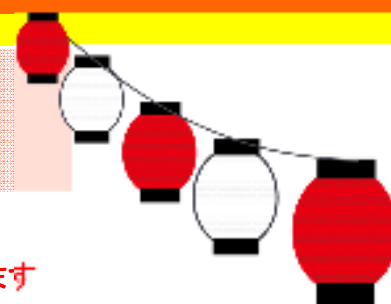
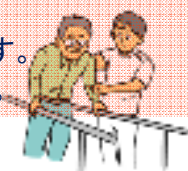


令和元年 老健ちあきデイケア 8月きぼうNo.65



～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。



8月のテーマ ※8/12 山の日振替休日は、営業致します

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

今年も暑い夏が始まりました。冷房による室温調節、
服装による体温調節をして、水分をしっかりと、
熱中症に気を付けて過ごしましょう。

今月も
引き続き...

コグニサイズを行っています

～今月も取り組んでいるコグニサイズの一つを紹介します～

タッチの変更

★1・2・3・4と声を出しながら...

①1で、両手で頭を触るようにタッチします。

②2で、胸の前で両手をクロスして肩をタッチします

③3で、腰をタッチします。

④4で、手拍子をします。

これを3回繰り返しましょう♪

引用:ごぼう先生の座ったまま体操 P.39

～利用者様の感想～

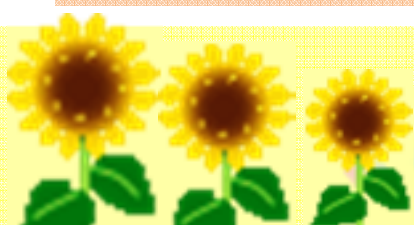
「手を動かしながら頭の体操にもなり、難しい
けれど楽しくて笑顔になれるよ。」

「記憶力をつける事に
つながっている気がする！」



時々、タッチの順番を変更してみたり(例①.③.②.④)すると、頭の体操には尚効果的です。
できるだけ手を大きく動かしましょう。手を大きく動かすと足をしっかりと踏ん張る必要があるため、
自然と腹筋などの体幹が鍛えられ、姿勢をよくするとより効果があります。

絆ファーム報告

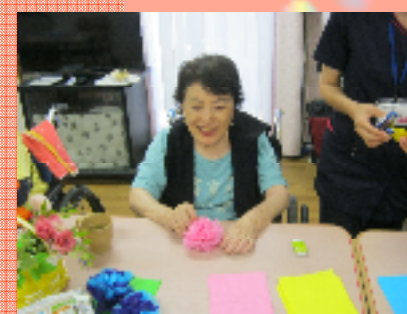


畑ではサツマイモも少しずつ
大きく育っています。
ピーマンの木も
大きくなってきており、
肥料をやって頂いたり
木をしばって頂いたり
しています。



「ランタナの花」も
綺麗に咲き
はじめました。

七夕飾りを作成しました



花飾り作り



輪飾り作り

一宮市でも七夕祭りが開催されるのに
合わせて、「ふきながし」を作りました
花飾り、輪飾り、短冊づくり、
それぞれの得意分野で活躍して
作って頂きました。

出来上がり！



短冊づくり

《今月の歌》・夏の思い出 ・高原列車は行く ・青い山脈

お知り合いの方と一緒に働ける方がみえましたら、ご紹介ください。