



日	月	火	水	木	金	土
ウイルス感染予防・飛沫対策に取り組んでいます ご不便をおかけすることもございますが ご理解ご協力をお願いいたします			講師をお招きしてのプログラムは 急遽変更になることがあります 予めご了承ください		1 ポティスパイダー ごぼう先生体操 卓上ゲーム 塗り絵	2 ポティスパイダー はつらつ教室 カラオケ
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9
営業日	ポティスパイダー あおい体操 卓上ゲーム 塗り絵	ポティスパイダー ごぼう先生体操 カラオケ	ポティスパイダー はつらつ教室 卓上ゲーム 塗り絵	ポティスパイダー 棒体操 カレンダー作り	ポティスパイダー あおい体操 塗り絵 おやつ作り	ポティスパイダー ごぼう先生体操 卓上ゲーム 塗り絵
10	11	12	13	14	15	16
営業日	ポティスパイダー 棒体操 カレンダー作り	ポティスパイダー はつらつ教室 音楽療法	ポティスパイダー いきいき健康体操 曜日対抗 竹の子取りゲーム	ポティスパイダー あおい体操 曜日対抗 竹の子取りゲーム	ポティスパイダー 棒体操 カレンダー作り	ポティスパイダー いきいき健康体操 曜日対抗 竹の子取りゲーム
17	18	19	20	21	22	23
営業日	ポティスパイダー ごぼう先生体操 曜日対抗 竹の子取りゲーム	ポティスパイダー いきいき健康体操 共同作品作り	ポティスパイダー 棒体操 カレンダー作り	インストラクター レクリエーション ポティスパイダー ごぼう先生体操	ポティスパイダー いきいき健康体操 曜日対抗 竹の子取りゲーム	ポティスパイダー 棒体操 カレンダー作り
24	25	26	27	28	29	30
営業日	ポティスパイダー はつらつ教室 塗り絵 おやつ作り	ポティスパイダー 棒体操 曜日対抗 竹の子取りゲーム	ポティスパイダー ごぼう先生体操 共同作品作り	ポティスパイダー いきいき健康体操 共同作品作り	ポティスパイダー はつらつ教室 音楽療法	ポティスパイダー あおい体操 共同作品作り
31						
営業日						

先月のご様子

吉岡公園で お花見♪



畑の苗植え
も完了!!



きれいだよ~

作業訓練でマスク作り



「手が動かない」といっ
てもお針世代の皆さま
さすがに手早いです!



ひとこと健康メモ

飛沫感染と接触感染とは?

くしゃみ・咳・会話で飛んだ感染者の唾液を吸い込んでしまうことでおこるのが飛沫感染。ウイルスが手に付いて、その手で自分の口・鼻・目などに触れてしまうなどしてウイルスが体内に入ってしまうことでおこるのが接触感染です。

どのように気を付ければよいの?

- * マスクをつける
- * くしゃみ・咳が出る時、袖口や腕・ハンカチなどで押さえる。素手で押さえない!!
- * 会話をするときも相手との距離を広くとって顔を近づけないようにする
- * 帰宅時・食事前には正しい手洗いをする
- * 口・鼻・目に素手で触らないようにする
- * 可能であれば、ドアノブや電気のスイッチなどと手に触れる場所の消毒 などなど

機能訓練だよ!

ツバメが楽作りを始めていますね。
外出自粛要請が出ていますが散歩はできる!

大殿筋をしっかり鍛えましょう。

- ① 仰向けで両膝を立て、腕は楽に横におく。
- ② お尻と背中が直線になるようにお尻を持ち上げる。
- ③ そのままの姿勢で10秒数え、ゆっくりと元の位置に戻す。毎日10回ずつ行いましょう。

