



| 日                                                                                                        | 月                                               | 火                                               | 水                                           | 木                                          | 金                                              | 土                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 2020年もよろしく<br>お願いいたします  |                                                 |                                                 | 1 元日<br>年始休業日                               | 2<br>年始休業日                                 | 3<br>塗り絵・ちぎり絵<br>脳トレドリル<br>ボテイスパイダー<br>あおい体操   | 4<br>ボテイスパイダー<br>棒体操<br>かるた大会                |
|                                                                                                          |                                                 |                                                 |                                             |                                            |                                                |                                              |
| 5<br>営業日                                                                                                 | 6<br>ボテイスパイダー<br>はつらつ教室<br>書き初め                 | 7<br>ボテイスパイダー<br>棒体操<br>ちぎり絵<br>陶芸教室            | 8<br>ボテイスパイダー<br>ごほう先生体操<br>書き初め            | 9<br>ボテイスパイダー<br>はつらつ教室<br>お楽しみ会           | 10<br>ボテイスパイダー<br>いきいき健康体操<br>レクリエーション         | 11<br>塗り絵・ちぎり絵<br>脳トレドリル<br>ボテイスパイダー<br>ゴム体操 |
| 12<br>営業日                                                                                                | 13 成人の日<br>ボテイスパイダー<br>棒体操<br>絵手紙教室             | 14<br>インストラクター<br>レクリエーション<br>ボテイスパイダー<br>あおい体操 | 15<br>ボテイスパイダー<br>ゴム体操<br>音楽療法              | 16<br>ボテイスパイダー<br>ごほう先生体操<br>旭ハーモニカ<br>倶楽部 | 17<br>ボテイスパイダー<br>棒体操<br>カレンダー作り<br>陶芸教室       | 18<br>ボテイスパイダー<br>はつらつ教室<br>カレンダー作り          |
| 19<br>営業日                                                                                                | 20<br>ボテイスパイダー<br>ごほう先生体操<br>カレンダー作り<br>陶芸教室    | 21<br>ボテイスパイダー<br>棒体操<br>折り紙教室                  | 22<br>ボテイスパイダー<br>あおい体操<br>押し花教室            | 23<br>カレンダー作り<br>ボテイスパイダー<br>ゴム体操          | 24<br>塗り絵・ちぎり絵<br>脳トレドリル<br>ボテイスパイダー<br>はつらつ教室 | 25<br>ボテイスパイダー<br>ゴム体操<br>カラオケ喫茶<br>塗り絵・ちぎり絵 |
| 26<br>営業日                                                                                                | 27<br>塗り絵・ちぎり絵<br>脳トレドリル<br>ボテイスパイダー<br>ごほう先生体操 | 28<br>ボテイスパイダー<br>ごほう先生体操<br>音楽療法               | 29<br>塗り絵・ちぎり絵<br>脳トレドリル<br>ボテイスパイダー<br>棒体操 | 30<br>ボテイスパイダー<br>棒体操<br>レクリエーション          | 31<br>ボテイスパイダー<br>ごほう先生体操<br>レクリエーション          | 初詣にも<br>出かけます♪                               |
|                                                                                                          |                                                 |                                                 |                                             |                                            |                                                |                                              |

## 先月の様子

整膚・・・9日(木) 陶芸教室・・・7日(火) 17日(金) 20日  
リフレクソロジー・・・6日(月) 15日(水) 24日(金)

## あおい菜園 根菜収穫！



よいしょ！！



収穫した大根を  
切り干しに・・・  
完成が楽しみ♪

大根とカブの葉は  
細かく刻んで炒め煮  
にしました



## ひとこと健康メモ

「冬は血圧が上がりやすい」と言われています。ちょっと玄関先に出るだけでも防寒具を身に着けて、脱衣場・浴室・トイレも温めて家中の寒暖差を少なくして急な血圧上昇を防ぐことも心掛けてください。朝、目覚めたらお布団の中で手足を動かすのもいいですよ。

## クリスマス会

12月24日と25日に開催したクリスマス会ではサンタクロースとトナカイに扮したスタッフに皆様から「似合ってるよ～」と声があがりました。簡単そうでも意外と難しいゲームに挑戦していただいておやつにはスタッフの手作りクッキーつきのクリスマスケーキを召し上がっていただきました。皆様、サンタの帽子がよくお似合いです♪





| 日                                                                        | 月                               | 火                                             | 水                                          | 木                            | 金                                        | 土                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 整膚・・・10日(月)<br>陶芸教室・・・6日(木) 10日(月) 17日<br>リフレクソロジー・・・5日(水) 16日(日) 18日(火) |                                 |                                               |                                            |                              |                                          |  1<br>塗り絵・ちぎり絵<br>ボティスパイダー<br>ごぼう先生体操 |
| 2                                                                        | 3                               | 4                                             | 5                                          | 6                            | 7                                        | 8                                                                                                                        |
| 営業日                                                                      | ボティスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>節分会      | ボティスパイダー<br>いきいき健康体操<br>ビューティークラブ<br>塗り絵・ちぎり絵 | インストラクター<br>レクリエーション<br>ボティスパイダー<br>はつらつ教室 | ボティスパイダー<br>あおい体操<br>作品作り    | ボティスパイダー<br>棒体操<br>絵手紙教室                 | ボティスパイダー<br>いきいき健康体操<br>音楽療法                                                                                             |
| 9                                                                        | 10                              | 11 建国記念の日                                     | 12                                         | 13                           | 14                                       | 15                                                                                                                       |
| 営業日                                                                      | ボティスパイダー<br>あおい体操<br>塗り絵・ちぎり絵   | ボティスパイダー<br>はつらつ教室<br>カレンダー作り                 | ボティスパイダー<br>いきいき健康体操<br>レクリエーション           | ボティスパイダー<br>ゴム体操<br>カレンダー作り  | ボティスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>バレンタインティ<br>お楽しみ会 | ボティスパイダー<br>棒体操<br>ビューティークラブ<br>塗り絵・ちぎり絵                                                                                 |
| 16                                                                       | 17                              | 18                                            | 19                                         | 20                           | 21                                       | 22                                                                                                                       |
| 営業日                                                                      | ボティスパイダー<br>いきいき健康体操<br>カレンダー作り | ボティスパイダー<br>あおい体操<br>折り紙教室                    | ボティスパイダー<br>棒体操<br>虹の会                     | ボティスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>押し花教室 | ボティスパイダー<br>ゴム体操<br>音楽療法                 | ボティスパイダー<br>はつらつ教室<br>カレンダー作り                                                                                            |
| 23 天皇誕生日                                                                 | 24 振替休日                         | 25                                            | 26                                         | 27                           | 28                                       | 29                                                                                                                       |
| 営業日                                                                      | ボティスパイダー<br>棒体操<br>レクリエーション     | ボティスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>作品作り                   | 作品作り<br>ボティスパイダー<br>ゴム体操                   | 作品作り<br>ボティスパイダー<br>はつらつ教室   | ボティスパイダー<br>はつらつ教室<br>旭ハーモニカ<br>倶楽部      | ボティスパイダー<br>あおい体操<br>レクリエーション                                                                                            |

## 先月の様子

### 初詣



5日間にわたって、今年も湍川神社へ初詣に出かけました。皆さま静かに手を合わせて真剣な表情でお参りしていらっしゃいました。スタッフも一緒にお参りして、今年一年の無事を祈願。



### 書き初め



新年はじめての筆試し！  
「筆なんかやっとの間持っていないでいかんよ～」とおっしゃっていた方もだんだんと筆が乗ってきた様子でした。作品の出来はいかがでしたか？

## ひとこと健康メモ

2月は一年のうちで一番乾燥する季節ともいわれています。乾燥は肌のトラブルだけでなく、血液や筋肉にも影響を及ぼして心筋梗塞や脳梗塞、ぎっくり腰などが起こりやすくなる原因にもなります。肌・血液・筋肉・粘膜を健康な状態に保つために意識的な水分補給を。



### お正月遊び



カルタや福笑いなどのお正月遊びを行ったり、鏡開きの日に白玉汁粉を作ったりして機能訓練に取り組みました。



### 白玉汁粉づくり

おいしくできたよ





| 日         | 月                                              | 火                                          | 水                                                                                                          | 木                                   | 金                                                  | 土                                         |
|-----------|------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 1<br>営業日  | 2<br>インストラクター<br>レクリエーション<br>ボティスパイダー<br>あおい体操 | 3<br>塗り絵<br>ボティスパイダー<br>はつらつ教室             | 4<br>ボティスパイダー<br>あおい体操<br>音楽療法                                                                             | 5<br>ボティスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>塗り絵     | 6<br>ボティスパイダー<br>棒体操<br>押し花教室                      | 7<br>塗り絵<br>ボティスパイダー<br>ごぼう先生体操           |
| 8<br>営業日  | 9<br>ボティスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>塗り絵・脳トレ            | 10<br>ボティスパイダー<br>いきいき健康体操<br>絵手紙教室        | 11<br>ボティスパイダー<br>はつらつ教室<br>レクリエーション                                                                       | 12<br>電子ピアノ<br>ボティスパイダー<br>いきいき健康体操 | 13<br>塗り絵<br>ボティスパイダー<br>ゴム体操                      | 14<br>ボティスパイダー<br>棒体操<br>おやつ作り            |
| 15<br>営業日 | 16<br>ボティスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>カレンダー作り<br>屋外歩行訓練 | 17<br>ボティスパイダー<br>あおい体操<br>折り紙教室           | 18<br>塗り絵<br>ボティスパイダー<br>あおい体操                                                                             | 19<br>ボティスパイダー<br>カレンダー作り<br>屋外歩行訓練 | 20 春分の日<br>ボティスパイダー<br>はつらつ教室<br>カレンダー作り<br>屋外歩行訓練 | 21<br>ボティスパイダー<br>あおい体操<br>カラオケ喫茶<br>書道教室 |
| 22<br>営業日 | 23<br>ボティスパイダー<br>はつらつ教室<br>音楽療法               | 24<br>ボティスパイダー<br>棒体操<br>カレンダー作り<br>カラオケ喫茶 | 25<br>ボティスパイダー<br>いきいき健康体操<br>カラオケ                                                                         | 26<br>ボティスパイダー<br>はつらつ教室<br>カラオケ喫茶  | 27<br>ボティスパイダー<br>ゴム体操<br>レクリエーション                 | 28<br>ボティスパイダー<br>いきいき健康体操<br>レクリエーション    |
| 29<br>営業日 | 30<br>ボティスパイダー<br>棒体操<br>レクリエーション              | 31<br>ボティスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>カラオケ喫茶        | 整膚・・・10日（火）<br>陶芸教室・・・6日（金）10日（火）17日（火）<br>リフレクソロジー・・・5日（木）16日（月）18日（水）<br>＊年に一度のお楽しみ♡アロママッサージ・・・17日（火）午前＊ |                                     |                                                    |                                           |

## 先月の様子

### 2月3日節分会

職員が扮した鬼におかって

『鬼は～外！！』

鬼退治の豆投げゲームを開催  
鬼の扮装に大笑いして福を  
呼び込みました。



凸凹コンビの  
鬼が登場

### 2月14日バレンタインデーお楽しみ会

バレンタインといえば

チョコレート！  
チョコレート  
たっぴりの  
おやつを  
楽しみました。



新しい仲間が  
増えました

介護職員の

いしはしちひろ  
石橋千裕です。

楽しい一日を過ごして  
いただけるように  
がんばります！！

作業療法士の

はらまい  
原真依です。

皆さまがお元気に過ご  
せるようにお手伝い  
できればと思います！



## ひとこと健康メモ

新型コロナウイルスによる肺炎。このところ毎日のようにニュースで目にします。厚生労働省からの注意基準では

・風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。

（解熱剤を飲み続けなければなら  
ないときを含みます）

・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ  
（呼吸困難）がある。

※ 高齢者や基礎疾患等のある方は、このような状態が2日程度  
続く場合……とされました。

インフルエンザ予防と同様に、手洗い・うがい・アルコール消毒を  
心掛けてください。咳などの症状がある場合のマスク着用も大切です。

## 『機能訓練室だよ！』

始まります！

機能訓練での取り組みや、手軽に  
できる運動などをご紹介します。



来月号からを  
お楽しみに！

皆さま、よろしくお願ひいたします！！



| 日                                                                             | 月                                              | 火                                           | 水                                            | 木                                            | 金                                               | 土                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 整膚・・・決まり次第お知らせいたします<br>陶芸教室・・・6日(月) 16日(木) 24日(金)<br>リフレクソロジー・・・21日(火) 29日(水) |                                                |                                             | 1<br>ボティスパイダー<br>あおい体操<br>卓上ゲーム<br>塗り絵       | 2<br>ボティスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>曜日対抗<br>ゲートボール大会 | 3<br>ボティスパイダー<br>はつらつ教室<br>曜日対抗<br>ゲートボール大会     | 4<br>ボティスパイダー<br>棒体操<br>曜日対抗<br>ゲートボール大会           |
| 5<br>営業日                                                                      | 6<br>ボティスパイダー<br>棒体操<br>卓上ゲーム<br>塗り絵           | 7<br>ボティスパイダー<br>はつらつ教室<br>カラオケ<br>おやつ作り    | 8<br>ボティスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>卓上ゲーム<br>塗り絵     | 9<br>ボティスパイダー<br>あおい体操<br>卓上ゲーム<br>塗り絵       | 10<br>ボティスパイダー<br>いきいき健康体操<br>卓上ゲーム<br>塗り絵      | 11<br>ボティスパイダー<br>あおい体操<br>音楽療法                    |
| 12<br>営業日                                                                     | 13<br>ボティスパイダー<br>あおい体操<br>カレンダー作り             | 14<br>ボティスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>カレンダー作り        | 15<br>ボティスパイダー<br>いきいき健康体操<br>ビューティークラブ      | 16<br>ボティスパイダー<br>はつらつ教室<br>カレンダー作り          | 17<br>ボティスパイダー<br>棒体操<br>カレンダー作り                | 18<br>ボティスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>カラオケ<br>おやつ作り         |
| 19<br>営業日                                                                     | 20<br>ボティスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>押し花教室             | 21<br>ボティスパイダー<br>棒体操<br>卓上ゲーム<br>塗り絵       | 22<br>ボティスパイダー<br>はつらつ教室<br>曜日対抗<br>ゲートボール大会 | 23<br>ボティスパイダー<br>棒体操<br>絵手紙教室               | 24<br>ボティスパイダー<br>あおい体操<br>壁面飾り作り               | 25<br>インストラクター<br>レクリエーション<br>ボティスパイダー<br>いきいき健康体操 |
| 26<br>営業日                                                                     | 27<br>ボティスパイダー<br>いきいき健康体操<br>曜日対抗<br>ゲートボール大会 | 28<br>ボティスパイダー<br>あおい体操<br>曜日対抗<br>ゲートボール大会 | 29 昭和の日<br>ボティスパイダー<br>棒体操<br>壁面飾り作り         | 30<br>ボティスパイダー<br>いきいき健康体操<br>壁面飾り作り         | ＊講師をお招きする教室の開催<br>は変更になる場合がございます。<br>予めご了承ください。 |                                                    |

## 先月のご様子



身体を動かして機能訓練にも  
つながるレクリエーションや  
卓上ゲームを様々行いまし  
た。  
タオルを使っの物送りリレ  
ーや塔のように積み上げた棒  
を引き抜いていくゲーム  
などなど



卓上ゲームの中でも盛り上がっていたのは  
棒を引き抜いていくものやグラグラと揺れ  
る塔から小さな人形を取っていく、という  
バランスゲームでした。ドキドキの歓声が  
とても賑やかでしたよ。

倒さないように  
上手にぬかないと



## 機能訓練だより

暖かくなってきましたね。  
そろそろ本格的に外を歩く準備をしましょう！  
つまづかないように腸腰筋を鍛えます。

- ① イスに深く座る。
  - ② 膝を曲げたまま片脚を上にあげる。
  - ③ ゆっくりと元の位置に戻す。
- 毎日10回ずつ行いましょう。



## 新しい仲間が増えました

看護師 みやい めぐみ  
宮井 恵美



初めてのことばかり  
ですが、皆様と楽しい  
一日が過ごせるよう  
にお手伝いさせてい  
たします。  
よろしくお願いいたします。



3月21日  
ツバメが  
やってきました♪

## ひとこと健康メモ

季節の変わり目は、寒暖差などが要因となっ  
て自律神経の乱れによる体と心の不調が起  
こしやすいといわれます。規則正しい生活の  
なかで食事・睡眠をしっかりと取りましょう。  
ビタミン・ミネラル・カルシウムは自律神経を  
整えるのに効果的な栄養素といわれていま  
す。また、ストレスを感じたときには寝る前に  
ゆったりと少し暗めな照明で音楽を聴いたり  
お茶(ハーブティー)を飲むと良いそうですよ。  
皆さんはおすすめのリラックス方法ありますか？



| 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<br>ご不便をおかけすることもございますが<br>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<br>急遽変更になることがあります<br>予めご了承ください |                                             | <b>1</b><br>ボテイスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>卓上ゲーム<br>塗り絵 | <b>2</b><br>ボテイスパイダー<br>はつらつ教室<br>カラオケ   |
| <b>3 憲法記念日</b>                                                  | <b>4 みどりの日</b>                          | <b>5 こどもの日</b>                      | <b>6 振替休日</b>                                  | <b>7</b>                                    | <b>8</b>                                        | <b>9</b>                                 |
| 営業日                                                             | ボテイスパイダー<br>あおい体操<br>卓上ゲーム<br>塗り絵       | ボテイスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>カラオケ         | ボテイスパイダー<br>はつらつ教室<br>卓上ゲーム<br>塗り絵             | ボテイスパイダー<br>棒体操<br>カレンダー作り                  | ボテイスパイダー<br>あおい体操<br>塗り絵<br>おやつ作り               | ボテイスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>卓上ゲーム<br>塗り絵      |
| <b>10</b>                                                       | <b>11</b>                               | <b>12</b>                           | <b>13</b>                                      | <b>14</b>                                   | <b>15</b>                                       | <b>16</b>                                |
| 営業日                                                             | ボテイスパイダー<br>棒体操<br>カレンダー作り              | ボテイスパイダー<br>はつらつ教室<br>音楽療法          | ボテイスパイダー<br>いきいき健康体操<br>曜日対抗<br>竹の子取りゲーム       | ボテイスパイダー<br>あおい体操<br>曜日対抗<br>竹の子取りゲーム       | ボテイスパイダー<br>棒体操<br>カレンダー作り                      | ボテイスパイダー<br>いきいき健康体操<br>曜日対抗<br>竹の子取りゲーム |
| <b>17</b>                                                       | <b>18</b>                               | <b>19</b>                           | <b>20</b>                                      | <b>21</b>                                   | <b>22</b>                                       | <b>23</b>                                |
| 営業日                                                             | ボテイスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>曜日対抗<br>竹の子取りゲーム | ボテイスパイダー<br>いきいき健康体操<br>共同作品作り      | ボテイスパイダー<br>棒体操<br>カレンダー作り                     | インストラクター<br>レクリエーション<br>ボテイスパイダー<br>ごぼう先生体操 | ボテイスパイダー<br>いきいき健康体操<br>曜日対抗<br>竹の子取りゲーム        | ボテイスパイダー<br>棒体操<br>カレンダー作り               |
| <b>24</b>                                                       | <b>25</b>                               | <b>26</b>                           | <b>27</b>                                      | <b>28</b>                                   | <b>29</b>                                       | <b>30</b>                                |
| 営業日                                                             | ボテイスパイダー<br>はつらつ教室<br>塗り絵<br>おやつ作り      | ボテイスパイダー<br>棒体操<br>曜日対抗<br>竹の子取りゲーム | ボテイスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>共同作品作り                  | ボテイスパイダー<br>いきいき健康体操<br>共同作品作り              | ボテイスパイダー<br>はつらつ教室<br>音楽療法                      | ボテイスパイダー<br>あおい体操<br>共同作品作り              |
| <b>31</b>                                                       |                                         |                                     |                                                |                                             |                                                 |                                          |
| 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  
ど手に触れる場所の消毒 などなど

## 機能訓練だより

ツバメが巣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。





| 日   | 月                               | 火                                            | 水                                                                                                                                                    | 木                              | 金                               | 土                                          |
|-----|---------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------|
|     | 1                               | 2                                            | 3                                                                                                                                                    | 4                              | 5                               | 6                                          |
|     | ボテイスパイダー<br>あおい体操<br>壁面飾りづくり    | ボテイスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>カラオケ喫茶<br>塗り絵・ちぎり絵    | ボテイスパイダー<br>棒体操<br>壁面飾りづくり                                                                                                                           | ボテイスパイダー<br>はつらつ教室<br>壁面飾りづくり  | ボテイスパイダー<br>いきいき健康体操<br>壁面飾りづくり | ボテイスパイダー<br>あおい体操<br>個人作品づくり               |
| 7   | 8                               | 9                                            | 10                                                                                                                                                   | 11                             | 12                              | 13                                         |
| 営業日 | ボテイスパイダー<br>棒体操<br>硬筆・毛筆書道      | ボテイスパイダー<br>あおい体操<br>カレンダーづくり                | ボテイスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>塗り絵・ちぎり絵                                                                                                                      | ボテイスパイダー<br>棒体操<br>個人作品づくり     | ボテイスパイダー<br>はつらつ教室<br>カレンダーづくり  | ボテイスパイダー<br>棒体操<br>カラオケ喫茶<br>おやつづくり        |
| 14  | 15                              | 16                                           | 17                                                                                                                                                   | 18                             | 19                              | 20                                         |
| 営業日 | ボテイスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>カレンダーづくり | ボテイスパイダー<br>棒体操<br>カラオケ喫茶<br>個人作品づくり         | ボテイスパイダー<br>あおい体操<br>カレンダーづくり                                                                                                                        | ボテイスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>硬筆・毛筆書道 | ボテイスパイダー<br>あおい体操<br>竹の子とりゲーム   | ボテイスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>クイズ大会               |
| 21  | 22                              | 23                                           | 24                                                                                                                                                   | 25                             | 26                              | 27                                         |
| 営業日 | ボテイスパイダー<br>はつらつ教室<br>個人作品づくり   | ボテイスパイダー<br>いきいき健康体操<br>DVD鑑賞(ドリフ)<br>おやつづくり | ボテイスパイダー<br>はつらつ教室<br>クイズ大会                                                                                                                          | ボテイスパイダー<br>あおい体操<br>竹の子とりゲーム  | ボテイスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>個人作品づくり  | ボテイスパイダー<br>いきいき健康体操<br>カラオケ喫茶<br>カレンダーづくり |
| 28  | 29                              | 30                                           |  ウイルス感染予防・飛沫対策に取り組んでいます<br>ご不便をおかけすることもございますが<br>ご理解ご協力をお願いいたします |                                |                                 |                                            |
| 営業日 | ボテイスパイダー<br>いきいき健康体操<br>壁面飾りづくり | ボテイスパイダー<br>はつらつ教室<br>カラオケ喫茶                 |                                                                                                                                                      |                                |                                 |                                            |

## 先月のご様子



## 足湯をしながら

いいお天気を満喫♪

テラスから畑を眺め、パラソルを広げて日光浴をしながら足湯でリラックスしていただきました。時にはシャボン玉をふいて「懐かしいねぇ」と楽しめました。



## あおい菜園順調！



ジャガイモ・トマト・ナスなど毎年恒例の夏野菜が順調に葉を伸ばすなか、大小あわせて10個ほどのタマネギを収穫。

「干しといた方がええよ～」



とアドバイスを頂いたので今あおいの外通路沿いにはタマネギが干してあります。あおい菜園はまだまだ野菜が実ります。どうやって食べましょうね？



## ゴミ箱が 変わりました

ペダル開閉式で手を触れなくても開けられる！  
フログでも紹介中です♪



尾張旭あおい フログ 検索

## ひとこと健康メモ

梅雨の時期こそ気を付けて!!

### 熱中症

梅雨の時期、ジメジメと湿度が高くなっていきます。梅雨の晴れ間、梅雨明けの気温のあがりに要注意！屋内にいても気温と湿度のバランス次第で熱中症になってしまいます。意識的にこまめな水分補給を心掛けましょう。

## 機能訓練だより

新緑がまぶしい季節になりました。気持ちよく散歩に出かけましょう。

長時間しっかり歩けるように**大腿四頭筋**を鍛えます。

- ①イスに深く座る。
  - ②足首を起こした状態で膝がまっすぐになるまで上げる。
  - ③ゆっくりと元の位置に戻す。
- 毎日左右20回ずつ行いましょう。

つま先をピンと上向きに！



大腿四頭筋





| 日                                       | 月                                         | 火                                     | 水                                 | 木                                    | 金                                                  | 土                                          |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|                                         |                                           |                                       | 1<br>ポティスパイダー<br>あおい体操<br>七夕作品づくり | 2<br>ポティスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>七夕作品づくり  | 3<br>ポティスパイダー<br>いきいき健康体操<br>DVD鑑賞<br>おやつづくり       | 4<br>ポティスパイダー<br>棒体操<br>七夕作品づくり            |
|                                         |                                           |                                       | 5<br>営業日                          | 6<br>ポティスパイダー<br>いきいき健康体操<br>七夕作品づくり | 7<br>ポティスパイダー<br>あおい体操<br>七夕会                      | 8<br>ポティスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>音楽療法           |
| 9<br>ポティスパイダー<br>はつらつ教室<br>カレンダーづくり     | 10<br>ポティスパイダー<br>あおい体操<br>カレンダーづくり       | 11<br>ポティスパイダー<br>はつらつ教室<br>塗り絵・ちぎり絵  | 12<br>営業日                         | 13<br>ポティスパイダー<br>はつらつ教室<br>塗り絵・ちぎり絵 | 14<br>ポティスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>カレンダーづくり              | 15<br>ポティスパイダー<br>あおい体操<br>DVD鑑賞<br>おやつづくり |
| 16<br>ポティスパイダー<br>棒体操<br>カラオケ喫茶         | 17<br>ポティスパイダー<br>いきいき健康体操<br>カラオケ喫茶      | 18<br>ポティスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>お楽しみ会    | 19<br>営業日                         | 20<br>ポティスパイダー<br>棒体操<br>共同作品        | 21<br>インストラクター<br>レクリエーション<br>ポティスパイダー<br>いきいき健康体操 | 22<br>ポティスパイダー<br>棒体操<br>カラオケ              |
| 23 海の日<br>ポティスパイダー<br>あおい体操<br>塗り絵・ちぎり絵 | 24 スポーツの日<br>ポティスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>お楽しみ会 | 25<br>ポティスパイダー<br>いきいき健康体操<br>硬筆・毛筆書道 | 26<br>営業日                         | 27<br>ポティスパイダー<br>あおい体操<br>レクリエーション  | 28<br>ポティスパイダー<br>棒体操<br>カラオケ<br>おやつづくり            | 29<br>ポティスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>共同作品          |
| 30<br>ポティスパイダー<br>あおい体操<br>共同作品         | 31<br>ポティスパイダー<br>棒体操<br>音楽療法             |                                       |                                   |                                      |                                                    |                                            |

## 先月のご様子

### レクリエーション再開

しばらく中止していたレクリエーションを、  
間隔をあけた席の配置や換気、道具の消毒などに留意して再開しました。

今回は、上半身の運動になる「タケノコとりゲーム」です！

皆さん「けっこう難しいね～」といいながら頑張っていました。

実際にタケノコ堀りに行った思い出話もたくさん聞かせていただきましたよ♪



「懐かしい感じね～」  
「喫茶店で子供がたのん  
どったわ」「おいし～」との  
声をいただきました。



ク  
リ  
ム  
ソ  
ー  
ダ  
、  
作  
り  
ま  
し  
た

### アマビエ製作中

疫病除けの妖怪として今  
話題の「アマビエ」の壁飾  
いをペーパークラフトで作  
り始めました。どんな仕上  
がいにになるでしょうか？



乞うご期待！！

## 機能訓練だより

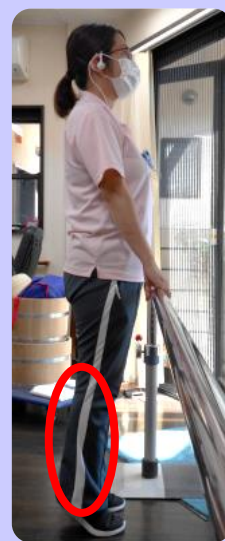
梅雨空が続く外出の機会が減ってしま  
いますが、お天気の良い時にはすすんで散歩  
に出かけましょう。

歩くときに、つまずかないように

**下腿三頭筋**を鍛えます。

- ① 軽く肘が曲がる程度の高さの手すり  
などにつかまってまっすぐ立つ。
- ② 膝を伸ばしたままゆっくりつま先立ち  
をする。
- ③ なるべく高くかかとを持ち上げて  
ゆっくりおろす。

毎日20回ずつ行いましょう



### 職員が特大ズッキーニを収穫！

職員宅の畑で採れた特大の野菜を  
披露。その大きさに皆さん感心！  
あおい菜園のズッキーニもこんなに  
大きくなるのでしょうか！？

すごいね！



## ひとこと健康メモ

### 脱水症

「汗かかないから」「喉渇いてないから」「トイレに行きた  
くなるから…」なんて理由で水分不足になっていませんか？

体は、自分では気づかないうちに多くの水分を使っています。食事以外でも定期的  
にこまめな水分補給を行わなければ脱水症（熱中症）になり、命にも関わる大変な  
症状の引き金になってしまいます。毎日しっかりと水分補給を行いましょう。





| 日                                                                                                                        | 月                               | 火                            | 水                                          | 木                             | 金                               | 土                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>ひとこと健康メモ</b><br><b>熱中症にならないために大切なこと！！</b> ・こまめな水分補給 ・涼しい服装で過ごす ・十分な睡眠<br>・クーラーや扇風機を使って室内を涼しくする、風の通いをよくする ・気温と湿度を気にかける |                                 |                              |                                            |                               |                                 | <b>1</b><br>ボテイスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>カラオケ |
| <b>2</b>                                                                                                                 | <b>3</b>                        | <b>4</b>                     | <b>5</b>                                   | <b>6</b>                      | <b>7</b>                        | <b>8</b>                                |
| 営業日                                                                                                                      | ボテイスパイダー<br>はつらつ教室<br>塗り絵・ちぎり絵  | ボテイスパイダー<br>いきいき健康体操<br>カラオケ | ボテイスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>カレンダーづくり            | ボテイスパイダー<br>あおい体操<br>おやつづくり   | ボテイスパイダー<br>はつらつ教室<br>音楽療法      | ボテイスパイダー<br>棒体操<br>夏祭り                  |
| <b>9</b>                                                                                                                 | <b>10 山の日</b>                   | <b>11</b>                    | <b>12</b>                                  | <b>13</b>                     | <b>14</b>                       | <b>15</b>                               |
| 営業日                                                                                                                      | ボテイスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>カレンダーづくり | ボテイスパイダー<br>はつらつ教室<br>夏祭り    | ボテイスパイダー<br>いきいき健康体操<br>夏祭り                | ボテイスパイダー<br>棒体操<br>カレンダーづくり   | ボテイスパイダー<br>あおい体操<br>塗り絵・ちぎり絵   | ボテイスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>カレンダーづくり         |
| <b>16</b>                                                                                                                | <b>17</b>                       | <b>18</b>                    | <b>19</b>                                  | <b>20</b>                     | <b>21</b>                       | <b>22</b>                               |
| 営業日                                                                                                                      | ボテイスパイダー<br>棒体操<br>夏祭り          | ボテイスパイダー<br>あおい体操<br>おやつづくり  | インストラクター<br>レクリエーション<br>ボテイスパイダー<br>はつらつ教室 | ボテイスパイダー<br>いきいき健康体操<br>夏祭り   | ボテイスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>夏祭り      | ボテイスパイダー<br>あおい体操<br>硬筆・毛筆書道            |
| <b>23</b>                                                                                                                | <b>24</b>                       | <b>25</b>                    | <b>26</b>                                  | <b>27</b>                     | <b>28</b>                       | <b>29</b>                               |
| 営業日                                                                                                                      | ボテイスパイダー<br>はつらつ教室<br>壁面飾りづくり   | ボテイスパイダー<br>棒体操<br>音楽療法      | ボテイスパイダー<br>あおい体操<br>壁面飾りづくり               | ボテイスパイダー<br>はつらつ教室<br>壁面飾りづくり | ボテイスパイダー<br>いきいき健康体操<br>壁面飾りづくり | ボテイスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>カラオケ             |
| <b>30</b>                                                                                                                | <b>31</b>                       |                              |                                            |                               |                                 |                                         |
|                                                                                                                          | ボテイスパイダー<br>あおい体操<br>塗り絵・ちぎり絵   |                              |                                            |                               |                                 |                                         |
| <b>31</b>                                                                                                                |                                 |                              |                                            |                               |                                 |                                         |

## 先月のご様子

### 七夕会を開催



### アマビエは今

ペーパークラフトで  
製作中の  
アマビエ  
現在の  
姿は…？



制作の皆さま  
頑張ってくださいね！！



願い事の短冊と皆さまで作った七夕飾りを笹に吊るして  
ビンゴ・記念撮影をした後に  
2色そうめんのおやつを召し  
上がっていただきました。



## 機能訓練だより

梅雨の合間の晴天がうれしいですね。  
転ばない体づくりも終盤になりました。

姿勢よく歩けるように**大腿二頭筋**を鍛えます。

- ①仰向けに寝て両足のかかとをクッションに乗せます。
- ②かかとでクッションを抑え、お尻を床から浮かせます。  
両腕は横にして体を支えます。
- ③股関節はなるべく曲げないように、この姿勢を10秒間  
維持します。腰痛の方は無理をせずに！！

毎日10回行いましょう



## 暑さ対策グッズをご利用いただけます

首掛け式の小型扇風機をいくつかご用意しております。運動時や屋外での活動時など暑さを感じる際にはいつでもお気軽にお声掛けください。皆さまにお使いいただけます。





| 日                                                            | 月                                      | 火                                       | 水                                    | 木                                                                                                                           | 金                                   | 土                                      |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------|
| 講師やボランティアを招いての<br>プログラムはウイルス感染予防<br>のため中止しております。<br>ご了承ください。 |                                        | 1<br>ポティスパイダー<br>あおい体操<br>カラオケ          | 2<br>ポティスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>まんだら塗り絵  | 3<br>ポティスパイダー<br>いきいき健康体操<br>折り紙作品づくり                                                                                       | 4<br>ポティスパイダー<br>はつらつ教室<br>折り紙作品づくり | 5<br>ポティスパイダー<br>棒体操<br>折り紙作品づくり       |
| 6<br>営業日                                                     | 7<br>ポティスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>まんだら塗り絵    | 8<br>ポティスパイダー<br>いきいき健康体操<br>卓上ゲーム      | 9<br>ポティスパイダー<br>あおい体操<br>花紙作品づくり    | 10<br>ポティスパイダー<br>はつらつ教室<br>硬筆・毛筆書道                                                                                         | 11<br>ポティスパイダー<br>棒体操<br>花紙作品づくり    | 12<br>ポティスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>カラオケ      |
| 13<br>営業日                                                    | 14<br>ポティスパイダー<br>いきいき健康体操<br>カレンダーづくり | 15<br>ポティスパイダー<br>はつらつ教室<br>硬筆・毛筆書道     | 16<br>ポティスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>花紙作品づくり | 17<br>ポティスパイダー<br>あおい体操<br>おやつづくり                                                                                           | 18<br>ポティスパイダー<br>棒体操<br>カレンダーづくり   | 19<br>ポティスパイダー<br>いきいき健康体操<br>ハーモニカ演奏会 |
| 20<br>営業日                                                    | 21 敬老の日<br>ポティスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>敬老会  | 22 秋分の日<br>ポティスパイダー<br>いきいき健康体操<br>カラオケ | 23<br>ポティスパイダー<br>あおい体操<br>カレンダーづくり  | 24<br>ポティスパイダー<br>棒体操<br>卓上ゲーム                                                                                              | 25<br>ポティスパイダー<br>はつらつ教室<br>壁面飾りづくり | 26<br>ポティスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>壁面飾りづくり   |
| 27<br>営業日                                                    | 28<br>ポティスパイダー<br>いきいき健康体操<br>壁面飾りづくり  | 29<br>ポティスパイダー<br>あおい体操<br>おやつづくり       | 30<br>ポティスパイダー<br>はつらつ教室<br>まんだら塗り絵  | <div> <h3>ひとこと健康メモ</h3> <p><b>感染症、継続して警戒・予防を！！</b></p> <p>・飛沫防止にマスクの着用 ・手洗い、手消毒 ・うがい<br/>人との会話は距離を保って、マスクもお忘れなく！</p> </div> |                                     |                                        |

## 先月のご様子

屋台風おやつ  
だよ～



## 夏祭り

射的、金魚すくい、スイカ割  
り、かき氷、屋台風おやつづく  
りを何日かに分けて開催。  
皆さま盛り上がりましたね！



法被でお祭り気分

氷つめたい



お見事！



## 新しい仲間が増えました

介護スタッフ

ごんどう  
権藤  
みゆか  
美蓉果



はじめまして、介護の仕事は未経験で知らないことばかりです。  
毎日勉強！がんばります！

よろしくお願いいたします！

## アマビエは今…

ペーパークラフトで製作中  
の疫病除けの妖怪として  
今話題の「アマビエ」

完成間近！！



## 機能訓練だより

まだまだ暑い日が続いています。気持ちよく散歩に出かけるのはしばらく先になりそうですね。

ちゅうでんきん  
中殿筋を鍛えます。

- ①運動する側を上にして横向きに寝ます。
- ②運動する側の足を4秒かけてゆっくり側方に上げていきます。
- ③上がりきった所で3秒止めます。
- ④ゆっくり4秒かけて下ろしていきます。



毎日左右  
10回ずつ行い  
ましょう。

\*無理をせずに行なってください\*



| 日                                                                                                                                                                | 月                                    | 火                                    | 水                                     | 木                                    | 金                                   | 土                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>ひとこと健康メモ</b><br><b>食欲の秋！だからこそ</b><br>食欲の秋です。バランスよく十分な食事を摂って免疫力を高めましょう！<br>おいしく、楽しくお食事を続けるには <b>噛む力</b> と <b>飲み込む力</b> が重要です。ご自宅でも口腔体操を行なってみてください♪毎日行うことが重要です。 |                                      |                                      |                                       | 1<br>ボディスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>ドリフDVD鑑賞 | 2<br>ボディスパイダー<br>あおい体操<br>塗り絵・ちぎり絵  | 3<br>ボディスパイダー<br>はつらつ教室<br>カラオケ        |
| 4<br>営業日                                                                                                                                                         | 5<br>ボディスパイダー<br>あおい体操<br>カレンダーづくり   | 6<br>ボディスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>運動会      | 7<br>ボディスパイダー<br>いきいき健康体操<br>塗り絵・ちぎり絵 | 8<br>ボディスパイダー<br>はつらつ教室<br>運動会       | 9<br>ボディスパイダー<br>棒体操<br>カレンダーづくり    | 10<br>ボディスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>運動会       |
| 11<br>営業日                                                                                                                                                        | 12<br>ボディスパイダー<br>いきいき健康体操<br>運動会    | 13<br>ボディスパイダー<br>はつらつ教室<br>カレンダーづくり | 14<br>ボディスパイダー<br>棒体操<br>運動会          | 15<br>ボディスパイダー<br>あおい体操<br>塗り絵・ちぎり絵  | 16<br>ボディスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>運動会    | 17<br>ボディスパイダー<br>いきいき健康体操<br>カレンダーづくり |
| 18<br>営業日                                                                                                                                                        | 19<br>ボディスパイダー<br>はつらつ教室<br>硬筆・毛筆書道  | 20<br>ボディスパイダー<br>棒体操<br>卓上ゲーム       | 21<br>ボディスパイダー<br>あおい体操<br>壁面飾りづくり    | 22<br>ボディスパイダー<br>いきいき健康体操<br>カラオケ   | 23<br>ボディスパイダー<br>はつらつ教室<br>絵手紙づくり  | 24<br>ボディスパイダー<br>棒体操<br>壁面飾りづくり       |
| 25<br>営業日                                                                                                                                                        | 26<br>ボディスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>壁面飾りづくり | 27<br>ボディスパイダー<br>いきいき健康体操<br>絵手紙づくり | 28<br>ボディスパイダー<br>はつらつ教室<br>硬筆・毛筆書道   | 29<br>ボディスパイダー<br>棒体操<br>卓上ゲーム       | 30<br>ボディスパイダー<br>いきいき健康体操<br>卓上ゲーム | 31<br>ボディスパイダー<br>あおい体操<br>ハロウィンパーティー  |

## 先月のご様子

## 敬老会

### 皆様のご長寿をお祝いしました！



歳祝いの方にご家族からのお手紙を朗読させていただいた場面では、嬉しさで笑顔いっぱいの感動の涙がみられました。

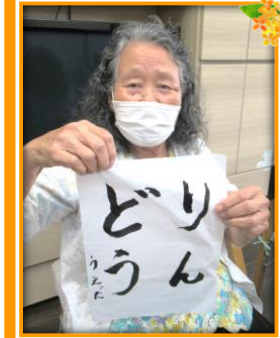


これからもお元気な笑顔をあおいで見せてくださいね♪



書道で楽しむ  
精神統一？

硬筆・毛筆書道は毎月2回行なっています。



皆さま集中して筆をすすめて、書き終わるといい表情を見せてくださいました。久しぶりでも筆づかいが上手！



作品掲示中です♪



## 機能訓練だより

朝晩に秋の風を感じる今日この頃。さあ、元気よく散歩に出かけましょう！

ふくちよくきん  
颯爽と歩くために**腹直筋**を鍛えます。



- ①ひざを曲げて、あおむけに寝る。
- ②両手を太ももにそえて、膝に届くように3つ数えながらゆっくりと上半身を起こす。背中上部の肩甲骨が床から離れるくらいまで起き上がる。
- ③3つ数えながらゆっくりと下ろす。呼吸は止めないように！



毎日10回行いましょう

## 完成！！アマビエ

ペーパークラフト製作の疫病除けの妖怪『アマビエ』が完成しました！





| 日   | 月                                  | 火                                                                                                                                                                                 | 水                               | 木                             | 金                               | 土                             |
|-----|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| 1   | 2                                  | 3 文化の日                                                                                                                                                                            | 4                               | 5                             | 6                               | 7                             |
| 営業日 | ボディスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>塗り絵・ちぎり絵    | ボディスパイダー<br>はつらつ教室<br>お楽しみ<br>ビンゴ大会                                                                                                                                               | ボディスパイダー<br>いきいき健康体操<br>硬筆・毛筆書道 | ボディスパイダー<br>あおい体操<br>塗り絵・ちぎり絵 | ボディスパイダー<br>棒体操<br>硬筆・毛筆書道      | ボディスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>カラオケ   |
| 8   | 9                                  | 10                                                                                                                                                                                | 11                              | 12                            | 13                              | 14                            |
| 営業日 | ボディスパイダー<br>はつらつ教室<br>カラオケ         | ボディスパイダー<br>いきいき健康体操<br>カレンダーづくり                                                                                                                                                  | ボディスパイダー<br>あおい体操<br>タオル落としゲーム  | ボディスパイダー<br>棒体操<br>カレンダーづくり   | ボディスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>塗り絵・ちぎり絵 | ボディスパイダー<br>はつらつ教室<br>硬筆・毛筆書道 |
| 15  | 16                                 | 17                                                                                                                                                                                | 18                              | 19                            | 20                              | 21                            |
| 営業日 | ボディスパイダー<br>いきいき健康体操<br>カレンダーづくり   | ボディスパイダー<br>あおい体操<br>タオル落としゲーム                                                                                                                                                    | ボディスパイダー<br>棒体操<br>塗り絵・ちぎり絵     | ボディスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>卓上ゲーム  | ボディスパイダー<br>はつらつ教室<br>カレンダーづくり  | ボディスパイダー<br>いきいき健康体操<br>カラオケ  |
| 22  | 23 勤労感謝の日                          | 24                                                                                                                                                                                | 25                              | 26                            | 27                              | 28                            |
| 営業日 | ボディスパイダー<br>あおい体操<br>お楽しみ<br>ビンゴ大会 | ボディスパイダー<br>棒体操<br>壁面作品づくり                                                                                                                                                        | ボディスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>DVD鑑賞    | ボディスパイダー<br>はつらつ教室<br>カラオケ    | ボディスパイダー<br>いきいき健康体操<br>壁面作品づくり | ボディスパイダー<br>あおい体操<br>壁面作品づくり  |
| 29  | 30                                 | <b>ひとこと健康メモ</b> <b>インフルエンザも気を付けて！ウイルス対策を万全に！</b><br>インフルエンザが流行する季節になりました。新型コロナウイルスとも併せて感染予防をしっかりと行なっていきましょう。基本の手洗い・うがい・マスクの着用・予防接種などの他、15分～30分ごとの水分補給で喉に付着したウイルスを洗い流すことも効果的だそうです。 |                                 |                               |                                 |                               |
| 営業日 | ボディスパイダー<br>棒体操<br>壁面作品づくり         |                                                                                                                                                                                   |                                 |                               |                                 |                               |

## 先月のご様子

## 久しぶりの外出！



毎年恒例の**コスモスドライブ**へ出かけました！  
外の風がきもちよかったです♪

新しい

## 運動会

新型コロナウイルス感染予防の為にこれまでと同じようにはいきませんが、運動会を開催。スリッパ飛ばし競争、お手玉詰め競争、綱引き、皆さまがんばっていましたね！



## サツマイモ収穫



機能訓練で育てていたサツマイモです。茎も炒めておいしくいただきました。



## 機能訓練だより

吉岡公園のイチョウも色づいてきました。コロナに負けずに散歩に行きましょう。

歩行シリーズ最終回は**内転筋**を鍛えます。

- ①椅子に浅く腰掛け、足底をしっかり床につけます。
- ②膝の間にクッションか巻いた厚手のバスタオルを挟み、強く足を閉じます。
- ③3秒間そのまま保ち、ゆっくりと力を抜きます。

**\*クッションが床に落ちないように気を付けましょう\***



**息を止めないように！**

毎日 10 回行いましょう

**\*無理をせず行なってください\***



| 日                                           | 月                               | 火                                      | 水                                          | 木                                    | 金                                                         | 土                                   |
|---------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <div>冬至</div> <div>21日</div> <div>月曜日</div> |                                 | 1<br>ボディスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>クリスマス飾りづくり | 2<br>ボディスパイダー<br>いきいき健康体操<br>クリスマス飾りづくり    | 3<br>ボディスパイダー<br>あおい体操<br>クリスマス飾りづくり | 4<br>ボディスパイダー<br>棒体操<br>塗り絵                               | 5<br>ボディスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>カラオケ    |
| 6                                           | 7                               | 8                                      | 9                                          | 10                                   | 11                                                        | 12                                  |
| 営業日                                         | ボディスパイダー<br>いきいき健康体操<br>塗り絵     | ボディスパイダー<br>あおい体操<br>レクリエーション          | ボディスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>お楽しみ会               | ボディスパイダー<br>棒体操<br>塗り絵               | ボディスパイダー<br>いきいき健康体操<br>DVD鑑賞                             | ボディスパイダー<br>いきいき健康体操<br>カラオケ        |
| 13                                          | 14                              | 15                                     | 16                                         | 17                                   | 18                                                        | 19                                  |
| 営業日                                         | ボディスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>カレンダーづくり | ボディスパイダー<br>棒体操<br>カレンダーづくり            | ボディスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>共同作品づくり<br>カレンダーづくり | ボディスパイダー<br>いきいき健康体操<br>共同作品づくり      | ボディスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>共同作品づくり<br>カレンダーづくり                | ボディスパイダー<br>あおい体操<br>共同作品づくり<br>塗り絵 |
| 20                                          | 21                              | 22                                     | 23                                         | 24                                   | 25                                                        | 26                                  |
| 営業日                                         | ボディスパイダー<br>棒体操<br>絵手紙づくり       | ボディスパイダー<br>いきいき健康体操<br>絵手紙づくり         | ボディスパイダー<br>棒体操<br>レクリエーション                | ボディスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>ビンゴ大会         | ボディスパイダー<br>あおい体操<br>クリスマス会                               | ボディスパイダー<br>棒体操<br>カラオケ             |
| 27                                          | 28                              | 29                                     | 30                                         | 31                                   | <div>12月31日は</div> <div>年末休業日</div> <div>とさせていただきます</div> |                                     |
| 営業日                                         | ボディスパイダー<br>あおい体操<br>塗り絵        | ボディスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>レクリエーション        | ボディスパイダー<br>ごぼう先生体操<br>忘年会                 | 休業日                                  |                                                           |                                     |

## 先月のご様子



色づく季節を満喫♪  
吉岡公園のイチョウ並木の  
黄色、小幡緑地公園のカエデ  
並木の赤色や橙色がキレイ  
でした。落ち葉を踏んでの散  
策で皆さまいい表情です♪

## 新しい仲間が増えました

看護師

やまだ ともこ  
山田 伴子

元気に楽しく頑張ります  
ので、どうぞよろしくお願い  
します。



理学療法士

ふくはら あこ  
福原 亜古

皆様といっしょに、笑っ  
て楽しく過ごせたら嬉し  
く思います。



## ひとこと健康メモ

### 寒さと脱水にご注意を！

寒い季節、暖房器具を使ってお部屋の中を温かくしますよね？  
暖かい場所から寒い場所へ向かう際は**ヒートショック**に注意が必要で  
す。ヒートショックとは、家の中の急激な温度差により血圧が大きく変  
動することで失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし、身体へ悪影響  
を及ぼすことです。暖房のきいたお部屋から出る際には防寒をして、素  
肌を出すことになる脱衣所・浴室・お手洗いにも暖房器具を置くなど家  
の中の寒暖差を防ぐ工夫が必要です。また、空気が乾燥している冬場は  
暖房を使っていることも合わさって気づかないうちに思っている以上  
の水分が体から失われています。こまめな水分補給を習慣づけましょ  
う！こまめな水分補給はウイルス感染予防にもなりますよ！

## 機能訓練だより

年の瀬も迫ってまいりました。  
半年間運動をしっかりとってきたので  
足の筋肉のストレッチを行います。

### \*ももの裏側伸ばし\*

- ももの裏側とふくらはぎを伸ば  
します
- 片足を前に出し、つま先を上げます
- 息を吐きながら膝を曲げないよう  
に半身を倒します

左右10回ずつ行いましょう

