

2024	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
4 Apr.	1 散髪	2	3 散髪	4	5	6 散髪	7
	壁画制作	壁画制作	壁画制作	創作レク	かるた大会	創作レク	◀創作週間
	8 お花見大会*	9 お花見ツアー*	10 お花見ツアー*	11	12 お花見ツアー*	13	14
	花見祭り	外出レク(花見)	外出レク(花見)	創作レク	外出レク(花見)	個別レク	◀花見週間
	15 □ 腔	16	17 □ 腔	18	19 □ 腔	20	21
	回想法	脳トレクイズ	頭の体操	回想法	脳トレクイズ	創作レク	◀脳トレ週間
★ 今月のイベント	22 詩吟	23	24	25	26	27	28
その他予定							
毎日 機能訓練指導員 によるリハビリ	ユージュン歌の会	ボールゲーム	カップイン	チーム対抗ゲーム	頭の体操	個別レク	◀運動週間
木 室内レク	29	30					
土 カラオケ	テーブルホッケー	棒体操					◀健康週間

豆ちしき

春になると「身体がだるい」「朝起きるのが辛い」「食欲がない」「やる気が出ない」といった症状はありませんか？実はそれ、春バテの症状なんです。春バテの大きな原因は「自律神経の乱れ」で、寒暖差の為に自律神経がうまく対応できていないことが多いのです。春バテを解消するには①バランスの良い食事を摂る②入浴でリラックスする③質の良い睡眠をとる④朝、太陽の光を浴びる⑤冷え対策に取り組むと効果的です。



4月

お誕生日
おめでとうございます！

吉見様 和唐様
松浦(節)様 渡利様



ご愛読頂いているみなさまへ

春は新学期・新生活など多くの人にとって新しいスタートとなる季節です。春といえば「さくら」。桜に関してこんな諺がありますね。「三日見ぬ間の桜」。これは、たった三日見ない間につぼみだった桜の花が満開になり、すぐ散って

しまうといった事の儚さや、物事はどんどん変化するといった意味です。移り変わりの早い世の中ですがデイサービスでお過ごしの際には、ゆったり・ゆっくりお過ごし頂けるよう今年度も職員一同サポートさせていただきます。

ゆうあいえん

友愛園デイサービスセンター

☎ 078-934-5028

受付時間
月～土 8:30～17:30

✉ info@yu-ai.or.jp

〒674-0051 明石市大久保町大窪2603-550

➡ 施設見学随時受付中！



www.yu-ai.or.jp



デイ
だ
よ
り

4

2024

友愛園デイサービスセンター 情報紙

行事のお知らせ

今年もお花見ツアーを行います。
お楽しみに！

4
9-12

NO.

224



ひなまつり

7日 ころも温まる1日

当センターの前に7段のひな飾りを飾っています。先日、同じ敷地内にある保育所、いろはの森の保育園児たちが見学に来ました。大きなひな壇に、目を輝かせながらしばらく“じいっと”見とれていました。園児達と一緒に写真を撮ったり、モミジのようなかわいい手と握手をしたり、楽しいひと時を過ごしました。

お昼は、ひな祭りにちなんだ、ひな祭り弁当をご用意しました。メニューは「ちらし寿司・刺身・和風ハンバーグ・五色なます・ほうれん草のゆず和え・ひな祭り羊羹・すまし汁・ひな菓子」です。結構なボリュームでしたが、皆さん残すことなく、

ひな菓子までペロリと食されていました。午後から、ひな祭り会を行いました。フォークグループ「BBQ」とリコーダーグループ「ヴィバアンサンブル」にお越しいただき、楽器演奏とコーラスを楽しみました。リコーダーの生演奏がホールに響き渡り、知っている曲をたくさん演奏してくださいだったので、皆さんきれいな音色の合わせてロズさんでおられました。そのあとはフォークグループがフォークソングを披露してくださいました。ハワイアン風の曲が多かったですが、4人で歌われハモリや男女の高音・低音をうまく表現していて、みなさんすっかり聞き入っておられました。とても充実した一日でした。



アフタヌーンティー

15日 緑に囲まれて

朝夕は、まだ肌寒さが残りますが、日中はポカポカ陽気の過ごしやすい季節、今日は、風もなく陽気なお天気なので園庭のウッドデッキで喫茶をしました。飲み物を注文し仲の良い方同志でテーブルに座り、少し早い春



を感じながら、おやつと飲み物で井戸端会議。久しぶりの外での喫食に「ずっと寒かったから、こうして外でお茶ができるなんて・・・もう春ね♡」と会話も食欲も弾んでいました。空も雲一つなく、気持ち良く、楽しいアフタヌーンティーとなりました。

デイの日常

毎日楽しく過ごそう!

機能訓練：棒体操

毎日昼食後に、機能訓練指導員（PT）による体操を行っています。タオルやペットボトル・棒などを使い身体を動かしていきます。その一場面をご紹介します。本日は棒体操です。最初に軽くストレッチ等の準備体操を行い、その後、棒を持っただき、PTの指導のもと、上肢・肩の運動を行います。小さな動きから大きな動きへと、筋肉の負担にならない程度に負荷をかけていきます。



みんなでするので、“和気あいあい”と楽しみながら行っています。機能訓練は日々の積み重ねで、継続していくことが大切です。新聞紙を丸めて簡単にできますので、おうちでもチャレンジしてみてくださいね。



新聞棒の作り方

新聞紙朝刊一部を準備します

「縦の長さを棒の長さ」とし、開く側から棒状に丸めます

中央と両端を養生テープなどで止めます

完成!