

# 長生園デイサービスセンター 5月のAlbum

## 5/4-9 コリコローゲーム & 逆さ玉投げゲーム



フリースローゲームでのボールを投げる動作は衣類の着脱の動作の練習になります。点数を競うことで、高揚感を得ながら、自然と上肢を活発に動かすことができました。逆さ玉投げゲームは、新聞紙を丸めて投げることで、手指や上肢を鍛えることができます。また投げる役、新聞紙を丸める役とチームの中で役割があることで、周りを意識しながら有用感を得ることができるゲームです。「ほら、丸めろ!!」「ほれ投げろ!!」と皆さん活発にゲームに参加されていました。

## 5/11-16 コリコロー犬製作



お花紙でカーネーションをつくり、その花束で、犬の顔と目と前足を表現しました。目や鼻などひとりひとり違った表情のフラワードッグができあがり、「あんなのかわいくできたね」とお互いのフラワードッグを見ながら、会話がはずんでいました。

## 5/18-23 ダブルサイコロゲーム



1つ目のサイコロで「誰が」2つ目のサイコロで「何をやるか」が決まります。サイコロを振って行くことを決めるので、誰も参加でき、連帯感が生まれ、こぎやかなレクリエーションとなりました。

## 3/25-30 カレンダー制作



毎月恒例のカレンダー制作。今回は2ヶ月カレンダーを制作し、あじさいとあさがおで飾りました。皆さん思い思いに花を貼り付け、個性豊かなカレンダーが出来上がりました。

## 番外 菜園コーナー



今年の菜園は昨年同様、じゃがいも、メロン、ミニトマトをの苗植えのほか、小玉スイカ、イチゴ、ひまわりにも挑戦しています。「今出て芽っちはかいで植えるんだよ」「ここをゆわえたほうがいいよ」と先輩方のアドバイスをいただきながら、今現在、どの苗もスクスクと育っています。

### フレイル予防対策について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、政府は国民に向けて外出やイベントの自粛を広く要請してします。そのため、高齢者向けのイベントも軒並み延期・中止となり、日課のお散歩や買い物、友人との外食などを自粛している高齢者も多いのではないのでしょうか。感染の不安に駆られ、外出を極端に控えてしまうと運動不足や孤立状態に陥り、フレイルを誘発しかねません。フレイルを予防・改善するために大切なのは4つ。①運動を取り入れて活動量を増やす②バランス良い食事で低栄養を防ぐ③口腔ケアで嚥下機能の低下を防ぐ④孤独を防ぎ社会性を保つです。長生園デイサービスセンターでは併設している養護老人ホームの管理栄養士とも情報を共有しながら、フレイルの概念をうまく使って、日頃から予防に取り組んでいきたいと思ひます。

### 6月の行事予定

- 1週目=キックボウル
- 2週目=ミニ吹き流し制作
- 3週目=七夕ジャンボくす玉制作
- 4週目=七夕ジャンボくす玉制作
- 5週目=七夕飾り準備
- 6週目=七夕カード制作

### 長生園デイサービスセンター 5月の利用者状況(定員18名)

曜日	月	火	水	木	金	土
利用者数(名)	17	14	15	14	15	12