



# 長生園

デイサービス

# 新聞



## 菖蒲湯

5月は端午の節句。強い香気で厄を祓う菖蒲をつるしたり、また菖蒲湯に入ること無病息災を願う催しです。「菖蒲の節句」とも言われ、現在のこの日です。デイの菖蒲湯で「コロナを吹きとばせ!!」と、願いながらゆったりくつろいでいただきました。



## 機能訓練の紹介 リハビリペダル①

エアロバイクはハンドルを握り、ペダルを漕ぐだけなので、上半身に負担をかけずに自分のペースで効率よく、大腿四頭筋やハムストリング、大殿筋、ふくらはぎ等の下肢を鍛えることが出来ます。加えて、腹筋や背筋も鍛えることができ、個人ごとにペダルの重さを変えることもできます。



### 5/2-7 フラワーBOX制作



### 5/9-14 みんなでゴルフ



### 5/16-21 さくらんぼ壁画制作



### 5/23-28 BTSを踊ってみた



母の日にちなんでカーネーションとバラのフラワーBOX作りに挑戦。花紙を折ったり切ったり、真剣に取り組んでおられました。赤いカーネーションがアクセントとなり、色鮮やかなフラワーBOXをつくることができました。皆さん「きれいだあ」と笑顔で喜んでおられました。

人工芝を敷いて、デイルームの中にゴルフ場を作りました。早速、クラブを構えると、ゴール目掛けてポンポンとボールを打っていました。なかなかボールが入らず苦戦していましたが、ホールインすると「ガッツポーズ」を決めていました。

今月に旬を迎える果物「さくらんぼ」の壁画制作です。さくらんぼはペットボトルの蓋をフェルトで包み、赤い実はぷっくりしていて、とても可愛らしいです。バランスよく台紙にさくらんぼを貼り付け、完成した作品を皆で鑑賞しました。

韓国の人気グループBTSの曲にあわせて踊ってみました。踊る前に足や手・腕の運動をして体づくりを行いました。さあ本番！音楽に合わせて身体を動かして、効果的な有酸素運動が出来ました。

## 編集後記

5月は気候が良く、端午の節句や母の日などの記念日も多くあり、そのため、季節に応じたレクリエーションを提供させていただくことが出来ました。6月に入り、新型コロナウイルス感染者は減少しつつありますが、まだまだ油断できない日が続きます。引き続きに感染症対策を徹底してまいります。今月は、蒸し暑かったり、肌寒かったりと体調を崩しやすい時期となります。栄養バランスの良い食事や適度な運動、十分な睡眠などを心掛け、フレイル予防をしながら梅雨を乗り切りましょう。

## 6月の行事予定

- 1週目=てるてる坊主制作
- 2週目=ペットボトル蓋開け競争
- 3週目=おやつ作り(蒸しパン)
- 4週目=カレンダー制作

## 長生園デイサービスセンター 5月末の利用者状況(定員18人)

曜日	月	火	水	木	金	土
利用者数(名)	16	13	12	16	11	13