

デイサービス便り

東林間シニアクラブ

◆◇◆◇◆平成 30 年 5 月号◆◇◆◇◆

桜が葉桜になり、若葉が生い茂り爽やかな季節になりました。次々に色とりどりの花が咲き私達の日を楽しませてくれています。世間では、4月の新学期、新年度の疲れが出る頃です。皆様も寒暖の差が激しいので、体調管理に努めて元気に過ごしましょう。Y・S

～活動紹介～ 今月はボランティアさん紹介です。



あたらしいボランティア、津軽三味線の「りんごの会」です。いつも聞いている民謡が違って聞こえました。



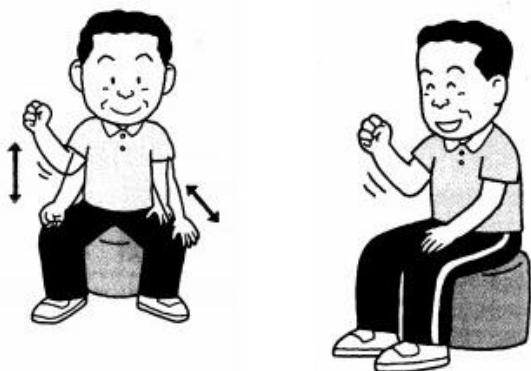
クラシックの生演奏を聴かせて下さる、「カンタービレ」です。春休みの日程だったので、小学生さんも来て下さいました。

お知らせ

○そろそろ熱中症の対策を！

気温の高い日が多くなって来ました。喉が渇く前に水分補給を心がけて下さい。また、まだ朝は肌寒く感じられ衣類を多めに着てこられる方もおられますが、日中は温度が高くなり脱水を起こす方もいらっしゃいます。気温に合わせた調節が出来るような服装をお願いします。

○案外難しいです！



【上肢左右拮抗運動】

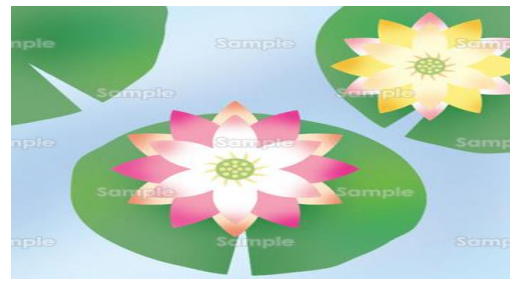
- ① 右手はグーで膝をトントン、左手はパーですりすりと膝を前後になでる（10回）
左右反対にして右手がパーですりすり、左手がグーでトントンとたたく。
 - ② 右手はパーでトントン、左手はグーですりすり（10回）
左右反対にして左手がパーでトントン、右手がグーですりすりとこする。
- ※頭と手や腕を使います。少し難しいかもしれませんが、是非挑戦してみてください！

<5月の予定表>

☆工作☆

ひょうたんの根付けを

作りましょう!



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---------------------------|----------------------------------|-----------------|------------------|-----------------|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | 棒体操 | 転倒予防体操 手芸クラブ | タオル体操 | ゴムホース体操 | | |
| | 書道 | 書道 | 工作 | いきいき体操 合唱クラブ | 休み | 休み |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| ゴムホース体操 | ダンベル体操 | 棒体操 | 転倒予防体操 | タオル体操 | | |
| 工作 | いきいき体操 フラワー アレンジメント クラブ | 工作 | コーラス ハンドベル | 書道 | 休み | 休み |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| タオル体操 | ゴムホース体操 | ダンベル体操 手芸クラブ | 棒体操 | 転倒予防体操 | | |
| ナツメロ | きらきら コーラス | アコーディオン | 書道 | 工作 | 休み | 休み |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 転倒予防体操 | タオル体操 | ゴムホース体操 | ダンベル体操 | 棒体操 | | |
| 書道 | 工作 | いきいき体操 お花クラブ | いきいき体操 折り紙クラブ | 民謡 | 休み | 休み |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| 棒体操 | 転倒予防体操 | タオル体操 | ゴムホース体操 | | | |
| いきいき体操 水彩画クラブ ハンドベル | ナツメロ | 四季の会 | ギターで ナツメロ | | | |