

デイサービス便り 東林間シニアクラブ

◆◇◆◇◆令和4年5月◆◇◆◇◆

5月の風に鯉のぼりが気持ちよさそうに泳いでいました。先日、初夏を思わせるような日差しに半そで姿で近所を散歩してきました。この時期の紫外線は真夏よりも強いことを忘れて、薄っすらと日焼けをした腕をみて思わず後悔❗シミを心配してしまいました。皆様も紫外線にはお気を付けください。 I・S

◆◇◆◇◆活動紹介◆◇◆◇◆



初めて絵手紙に挑戦しました

初級編として今回は下絵に色を塗っています。同じ絵柄でも個性が出ています。



特別工作「穂の鈴飾り」

指先を使ってクラフトテープに和柄折り紙を巻き付け綺麗に仕上げていました。

◆◇◆◇◆今から始めたい「暑熱順化」◆◇◆◇◆

春は急に気温が上昇する事があります。

高齢者は、汗をかきにくく、暑さや喉の乾きを感じにくい傾向があります。新型コロナウイルス感染症の予防のため、マスクを着用していると、水分を取るのが少なくなります。のどが渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。日常生活の中で、適度な運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。暑さに慣れていないと、熱中症になる危険性が高まります。

暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて（暑熱順化しよねつじゅんか）、暑さに強くなります。自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です。暑くなる前から熱中症の対策を行いましょう!!



< 5月の予定表 >

子供の日週間季節の行事を楽しみましょう

特別工作はバラの壁飾りを作ります。

特別の湯…3日～6日「菖蒲湯」です。



	月	火	水	木	金	土	日
							1
							休み
	2	3	4	5	6	7	8
午前	朝の体操：楽しいリトミック全身運動					休み	休み
午後	特別の湯♨						
	子供の日週間 ビデオレター & 子供の日ゲーム						
	9	10	11	12	13	14	15
午前	朝の体操：生活動作が楽になる運動					休み	休み
午後	絵手紙	書道	書道	映画	音楽レク		
	16	17	18	19	20	21	22
午前	朝の体操：足が良く上がるようになる筋力強化運動					休み	休み
午後	書道	全身運動 カーリング ゲーム	特別工作	上肢運動 フォールイン ワンゲーム	書道		
	23	24	25	26	27	28	29
午前	朝の体操：上肢の可動域を広げ運動効果アップ					休み	休み
午後	足運動 サッカー ゲーム	絵手紙	手指運動 イソギンチャク ゲーム	書道	頭の体操 パネル ゲーム		
	30	31					
午前	朝の体操：楽しいリトミック全身運動						
午後	全体工作	特別工作					