



# やすらぎ通信 令和5年3月号



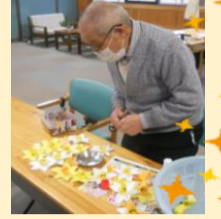
多可町社会福祉協議会  
デイサービスセンターやすらぎ

まだまだ朝晩の寒さが厳しいですが、日中は春のようなぽかぽか陽気。  
気温の変化に体温調節が難しい毎日ですが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。  
デイでは体操やゲームでたくさん体を動かしているの、家を出る際に着ていた服装では、汗ばんでしまう事があります。ぜひ、脱ぎ着のしやすい服装でお越しください。  
暖かくなってくる今から徐々に体を動かしていきましょう！継続は力なり！  
お休みせずに通うことで、生活のリズムが整い、体調も良くなります。  
スタッフ一同、感染症対策を万全にし、皆さんのお越しをお待ちしております！

手作業レク頑張りに中



男性の方々も夢中♡



## 尺八とお琴演奏会



↑尺八グループ「竹の会」と琴グループ「竹の会」の演奏会。とてもきれいな音色にみなさんうっとり。

## ひな人形飾り



→チョコレートフォンデュ  
たっぷりつけました



←抹茶の蒸しパンいただきます

## おやつ作り



## 節分豆まき



←デイやすらぎにも鬼が出没！

皆様の安全を守る為、感染症予防対策を徹底してまいります。引き続き、来所時の検温やマスクの着用等、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。



# イベント・レクリエーション プログラムカレンダー

デイサービスセンターやすらぎ

※予告なく変更する場合があります

午後からは、したいことを”CHOICE”(選んで)楽しんでください  
★運動レクで身体機能の向上を、手作業で脳の活性化を促しましょう！



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 アロマの日	祝 2 アロマの日	祝 3 アロマの日	4
感染予防対策を万全にし レクを行っています		下肢筋力増強	下肢筋力増強	ひな祭り ゲーム	上肢の筋トレ
		カップ 倒し	カップ倒し		手芸・工作
6 アロマの日	祝 7	8	9 アロマの日	10	11 アロマの日
上肢の筋トレ	接骨院の先生による 転倒予防教室 音読	掃除体操	音楽療法の日	排便・排尿コントロール	排便・排尿コントロール
お楽しみレク		靴飛ばし			
13	14	祝 15 アロマの日	16	17	18 アロマの日
下肢可動域体操 のせちゃえ盛っ ちゃえゲーム	接骨院の先生による 転倒予防教室 手芸・工作	着替え動作(下衣) グラグラ傘 バトルゲーム	着替え動作(下衣) 大当たりカップイン おやつレク	体幹の可動域改善 大当たりカップイン	体幹の可動域改善 手芸・工作
20 アロマの日	21 アロマの日	22 アロマの日	23	24 アロマの日	25 アロマの日
反射・反応トレーニング	反射・反応トレーニング	体幹の筋トレ	入浴動作体操	入浴動作体操	呼吸器リハビリ
タオルキャッチ ゲーム	お楽しみレク	お手玉 ホールインワン	一反木綿ゲーム おやつレク	一反木綿ゲーム	千切り新聞ゲーム
27 アロマの日	28	29 アロマの日	30	31 アロマの日	
骨盤訓練 船の積み荷 ぐらぐらゲーム	接骨院の先生による 転倒予防教室 手芸・工作	バランストレーニング お楽しみレク	体幹の筋トレ 新聞伸ばし& たたみタワー	呼吸器リハビリ 新聞伸ばし& たたみタワー	