

梅雨があけ、ひときわ厳しい日差しが照りつけていますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。室内でも熱中症になりますので、水分補給・部屋の温度に気をつけながら過ごして下さいね。さて、今月は利用者の方々の午前中の過ごしておられる様子をご紹介します。



9時30分

全体

- ☆健康チェック、水分補給
- ☆入浴開始(順番にご案内させていただきます)
- ☆新聞記事紹介&今日は何の日
- ☆体操(ごぼう先生の体操、曲に合わせた体操、下肢・上肢体操等)
- ☆脳トレ(ホワイトボードを使って、クイズ、しりとり、計算、回想法等)
- ☆カラオケ、懐メロ



個別

- ☆個別機能訓練
機能訓練指導員と一緒に日常生活で行う動作に取り組んでいます
- ☆口腔機能向上
歯科衛生士が口の中をみさせていただきます。歯磨き等アドバイスや歯科医との連携にもつなげています
- ☆リラクゼーション(ウォーターベッド・マッサージ等)
- ☆野菜の収穫、水やり等



←自転車こぎ
下肢筋力が鍛えられます



↑フットマッサージ
10分間足のマッサージ

11時45分

☆嚥下体操

☆昼食

☆口腔ケア



↑ウォーターベッド
※これに関しては、主治医からOKがでた方のみです。したい方は主治医に確認して下さいね。

←調理スタッフによる手作り。食事形態の変更にも対応しています。旬の食材、季節の行事に合わせたメニューも提供しています。



→収穫

デイサービスセンターやすらぎ



プログラムカレンダー

※予告なく変更する場合があります



★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	2	3	4 祝 お誕生日会 4.13.18日生	5
	接骨院の先生による 転倒予防教室	着替え動作の向上	着替え動作の向上	呼吸機能改善体操	呼吸機能改善体操
	手芸・工作	紙コップゴルフ	紙コップゴルフ	箸でたっぷり すくい	箸でたっぷり すくい
7	8	9	10	11	12
骨盤運動	接骨院の先生による 転倒予防教室	肩こり予防体操	カラオケ大会		体幹トレーニング
洗濯ばさみ リレー	手芸・工作	袋たおしゲーム			ゴロゴロシュート
14	15	16	17	18	19 祝 お誕生日会 1.27.28日生
盆踊り体操	盆踊り体操	野球体操	野球体操	尿もれ予防体操	尿もれ予防体操
ボールコロ	ボールコロ	サイコロゲーム	サイコロゲーム	キック風船	キック風船
21	22	23	24	25	26
歩行の為の体操	接骨院の先生による 転倒予防教室	下肢の筋力体操	音楽療法の日	表情筋トレーニング	表情筋トレーニング
傘玉入れ	手芸・工作	棒たおし		何回ボーリング	何回ボーリング
28	29	30	31		
バランス体操	接骨院の先生による 転倒予防教室	目の体操	目の体操		
橋落としゲーム	手芸・工作	ゲートボールの 10本倒し	ゲートボールの 10本倒し		