



やすらぎ通信 令和6年2月号



第32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

暦の上では『立春』ですが、まだまだ寒さ厳しい日が続きますね。皆様いかがお過ごしでしょうか。冷え込みが厳しく、『寒いし、布団から出たくないなあ』と思われる日があるかもしれませんが、デイサービスご利用の日は気持ちを切り替えて、頑張って来てみて下さい。スタッフやお友達がみなさんと出会えるのを楽しみにしています。お話や体を動かす事によって、気分も晴れますよ！

さて、1月は色々なお正月遊びを楽しみました。お正月の定番のカルタは、みなさんも馴染みがあり、始まる前からワクワクした表情で、いざ始めると意欲的な気持ちが前面にでてみなさん一生懸命にされていました。

2月の行事もお楽しみに…(*^-^*)



←江戸いろはカルタ



→オリジナルすごろく

今年度の干支が出来上がりました
皆さんが丸めて下さったお花紙がこんなに素敵な大きな壁面に！ご協力ありがとうございました



→福笑い
かわいいお顔でしょ



おやつ作り



さつまいもを練りこんだ生地にあんこをサンド



100歳のお誕生日
おめでとうございます！



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
5	6	7	8	9	10
可動域改善体操 豆つかみゲーム	接骨院の先生による 転倒予防教室 手芸・工作	ひねり体操 後ろに投げて ホールインワン	ひねり体操 後ろに投げて ホールインワン	手指&耳の体操 足を使って 袋からの大脱出	手指&耳の体操 足を使って 袋からの大脱出
12	13	14	15	16	17
肩関節トレーニング 紙コップゴルフ	接骨院の先生による 転倒予防教室 手芸・工作	膝痛予防トレーニング 新聞相撲	音楽療法 膝痛予防トレーニング	排便・排尿コントロール 5円でご縁をつなごう	排便・排尿コントロール 5円でご縁をつなごう
19	20	21	22	23	24
更衣体操 お手玉タワー	接骨院の先生による 転倒予防教室 手芸・工作	整容動作体操 拾って床掃除	整容動作体操 拾って床掃除	風邪予防体操 シャカシャカ カクテル	風邪予防体操 シャカシャカ カクテル
26	27	28	29	29	
呼吸機能改善体操 数字探し	接骨院の先生による 転倒予防教室 手芸・工作	脳トレ体操 ドンドン太鼓相撲	脳トレ体操 ドンドン太鼓相撲	29	

