



桜の季節も足早に過ぎ、若葉の萌ゆる季節となりました。  
 山々に目を向けると、若葉の美しい緑が見え、「きれいやね」「桜の花もいいけど、若葉の緑もきれいや」と送迎時の車窓からも季節の移ろいを感じることができます。  
 4月初めには加美区の杉原川沿いを中心に桜見学ドライブに出かけました。今年は開花してから雨の日も少なく、満開の桜を長く楽しめましたね。  
 これからの季節、少しずつ気温も高くなっていくかと思えます。しかし、まだ肌寒い日もあったり…、上着を脱いだり、また着たり、服装に悩む季節ですが、その日の気温に合わせて服装も調節してお過ごしくださいね。



音楽療法



↑先生のピアノに合わせて♪  
リズムに乗って、みんなで音楽を楽しみます。



→フルーチエを混ぜて、盛り付けまで。完成！



おやつ作り



カラオケ体操



↑カラオケの音楽に合わせて♪  
懐かしのメロディーと共に自然と体も動きます。



←皿まわしを披露してくださいました。  
利用者様の特技披露♪



↑巻き巻きゲーム  
どれだけ早く紐を巻き取れるか！



←将棋対戦  
真剣勝負！



↑今月の壁画制作  
細かい作業もコツコツと  
取り組まれました。



←今年も作りました♪  
新聞紙の兜、懐かしいです  
ね♪



### 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

※ちょこっとレク…転倒予防教室後の残りの時間を使って、何をするかはその日のお楽しみに♡

★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
		全身のストレッチ ゲートボールの 10本倒し	全身のストレッチ ゲートボールの 10本倒し	尿漏れ予防体操 ボールコロコロ	尿漏れ予防体操 ボールコロコロ
6	7	8	9	10	11
骨盤・体幹運動 何回ボーリング	接骨院の先生による 転倒予防教室	交通安全体操 飛行機飛ばし	夏の健康準備体操 飛行機飛ばし	夏の健康準備体操 コップのビー玉 おくり	食事動作体操 コップのビー玉 おくり
13	14	15	16	17	18
食事動作体操 そーっとコロコロ	接骨院の先生による 転倒予防教室	転ばぬ先の転倒予防 船の積み荷 ぐらぐらゲーム	ゆらゆらグーチョキパー 船の積み荷 ぐらぐらゲーム	ゆらゆらグーチョキパー 足でパタパタ ゲーム	下肢の筋トレ 足でパタパタ ゲーム
20	21	22	23	24	25
下肢の筋トレ ピラミッド背比べ	接骨院の先生による 転倒予防教室	タオル体操 カップ倒し	バランス改善体操 カップ倒し	音楽療法	調理動作体操 詰め放題 ゲーム
27	28	29	30	31	
調理動作体操 足で 取って送って	接骨院の先生による 転倒予防教室	整容動作体操 足で 取って送って	アルプス体操 一反木綿ゲーム	アルプス体操 一反木綿ゲーム	