

水源池便り No.225

令和6年4月号

アムニティ西岡水源池デイサービスセンター
TEL:011-584-1350

様



https://
www.keiwakai.jp
/suigenchi/day/
index.php

ホームページは
こちらから

雪解けも日に日に進み、お日様の暖かい光が心地よい今日この頃ですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

センターでは活動の時間にゲームやカラオケ・手工芸からそれぞれお好きな活動にご参加頂いておりますが、ここ最近、大人気となっているゲームがあります！その名は・・・

ざ・坊主めくり！ です！



遊び方

①百人一首の絵札を使用し、参加者は一枚一枚札を引いていきます。



②絵札には殿方・姫・坊主の3種類の人物が描かれていて、殿方を引くと自分の手札に、姫だともう一枚引く事ができ、こうして自分の手札を集めていきます。

③ただし、坊主を引くと・・・



没収！



カーン ああ、また引いてしまいました・・・

④集まった手持ち札が全て没収されてしまいます。

しかし、取られるばかりではありません！1枚しかない「蟬丸」のカードを引くと...



おめでとう

なんと！皆様が持つてる手札すべてをもらうことができます！！このどんでん返しがたまらないんですよ（笑）こうして最後に手持ちの手札が一番多い方の優勝です！簡単なのに面白い！さあ、今日もこのセンターで熱い戦いが繰り広げられています！

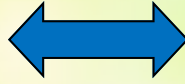
家でできる体操 足の裏を強くして 歩行バランス改善

かかとを上げたまま、前に体重をかけて、足先に力を入れる運動です。

足の裏で踏ん張る力をきたえることで、歩行時のバランスを良くする効果があります。また、背中の筋肉を働かせることで、血流を良くする効果もあります。

回数の目安: 10回

グループ体操でも一緒にやっていきたいと思います。



かかとを上げたまま
体を前に伸ばし 足先に力を入れます。

手を引いて胸を張ります。

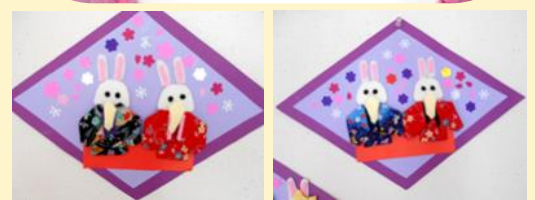
おらせ 4月からの個別活動について

現在、お楽しみ頂いている手工芸やカラオケ、ゲームの活動は、楽しい時間をお過ごし頂きながら、精神活動を活性化させる働きがあるとともに、声を出したり、手足の先に焦点を当てて集中したり、狙いを定めたりと、日常であまり使うことが少なくなっている動きにアプローチをすることで、より脳の働きや身体の動きを活性化するねらいがあります。

そこで皆様に色々な活動にご参加頂けますように、令和6年4月から下記の表の通り、曜日毎の活動に変更致します。ご理解、ご協力の程どうぞよろしくお願い申し上げます。

	月	火	水	木	金
	カラオケ	テーブル ゲーム		カラオケ	カラオケ
	ゲーム	ゲーム	ゲーム	テーブル ゲーム	ゲーム
	手工芸	手工芸	手工芸	手工芸	手工芸
	※麻雀 (メンバーが集まり次第)				

今月の手工芸



今月の手工芸は、うさぎのお雛様、お内裏様をそれぞれフェルトを使って作成しました。その周りを彩るピンクの桃の花々はお花紙で作りました。

かわいらしいお雛様たちが廊下の先に飾られているので、歩行訓練中の皆様が、足を止めてご覧になられています。季節を感じられる作品に、ほっこりとした雰囲気になりました。



介護職員

ぬまはた けいこ
沼端 啓子

はじめまして
こんにちは

3月1日付けでお仕事を
させていただいていま
ぬまはたけいこ
す、沼端啓子と申しま
す。

北海道では少ない名前
で言いにくく、聞き取りに
くいのですが、よろしく
お願い致します。

今月の歌は
「蘇州夜曲」
です

