

水源池便り No.229

様

令和6年8月号 アメニティ西岡水源池サービスセンター
TEL:011-584-1350



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

ホームページは
こちらから

ジンギスカンをみんなで食べに行きたいな・・・

そんなある利用者様の呟きから、今回のジンギスカンパーティーの企画が始まりました！外で、皆様と一緒に、**ジンギスカン**を食べたい！

その思いが6月26日・7月2日に形となりました！2日間ともお天気にも恵まれ、穏やかな日差しを浴びながら、炭火の香りが心地よい風に運ばれて漂う中、ジンギスカンも焼き野菜も美味しかったけれど、皆様とのおしゃべりと笑顔が一番のご馳走となっていましたね！ご馳走さまでした！！



家でできる体操 胸を張るポーズで 筋力と活力向上

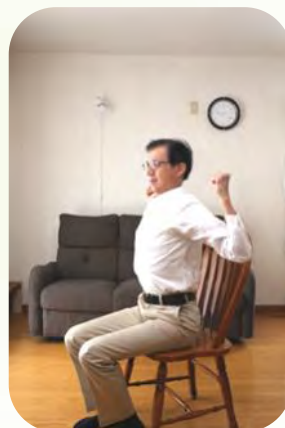
手を上に伸ばした後、力こぶを作るポーズで5秒間、両腕、背中に力を入れます。

この運動は、**上半身の筋力向上や姿勢を良くする効果があります。**また、気持ちを前向きにする効果もあると言われています。

回数の目安: 5~10回



手を上に伸ばします。



下ろして 5秒間 胸を張ります。



こつこつ頑張りました！1000ピースの
パズルを午後のパズルの時間に一生懸命作り
続け、この間、ついに完成致しました!!「平
等院鳳凰堂と藤棚」を題材にしたパズルだっ
たのですが、藤の花を組み立てるのが本当に
苦勞していましたね！見事な藤棚が完成致し
ました！リハビリ室前の廊下に額に入れて
飾っていますので、ぜひご覧くださいませ！



相談員変更のお知らせ



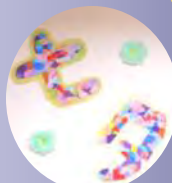
相談員
のむら ともこ
野村 智子

8月より、相談員をさせて頂く事となりました野村智子と申します。これまで以上にご利用者様、ご家族様に寄り添い、少しでも皆様のお力になれますよう、尽力して参ります。お困りごとや心配事など些細な事で何かまいまさんの、いつでもお気軽にお声かけを頂ければ幸いです！どうぞよろしくお願い申し上げます。

今月の手工芸



今月は仙台セタ飾りの吹き
 流しを作成致しました！飾
 りは主にお花紙を使用しま
 したが、キラキラしている
 部分にはなんとスナック菓
 子の袋が使用されていま
 す！素敵なアクセントと
 なっています☆
 皆様の願い事が届きますよ
 うに…



皆様にお願ひ

7月に「介護負担割合証」がご自宅に届き始めます。お手元に届きましたら、恐れ入りますがご確認させていただきます。一度ご持参をお願い致します。迎えの職員にお渡し願います。お帰り時にお返し致します。どうぞよろしくお願い致します。



今月の歌は



♪ 北海盆唄



です