



にこちゃん便り



2020年5月号



レクレーション



＜カラオケ＞

一人で歌って頂いたり、唱歌や歌謡曲を皆さんで合唱したりしています。大きな声を出すことで呼吸機能が鍛えられ、歌詞を思い出すことで脳も活性化されます。



＜紙コップ積み＞

紙コップをできるだけたくさん、高く積み上げます。コップを重ねる動作は、視覚と手の協調運動になります。皆さん集中して取り組まれています。



＜物渡しゲーム＞

バトンや風船を隣の人に渡して行きます。物を渡すことで腕を伸ばしたり上にあげたり、ふだん使わない筋肉を動かします。他の利用者さんと協力しあいながら、楽しそうに行っています。



※レクレーション実施にあたり、消毒等の感染予防対策を行っております。



《介護予防体操 その1》

タオルを肩幅に持ち、
姿勢を正します。
タオルをゆっくり上げ
下げします。(5回)



タオルを使った体操を紹介します。
ご自宅でも行って下さい。



タオルをゆっくり足首
まで下ろします。
(5回)



タオルを上にあげて、
身体を左右に傾けます。
(5回)

利用者様のご家族より野菜と
花の苗を頂きました。
ベランダのプランターに植えました。
大きく育つといいですね！

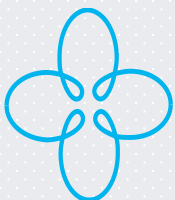


畑仕事は任せて！



《編集後記》

新型コロナ感染に対する緊急事態宣言は解除になりましたが、まだまだ油断はできません。引き続きうがいや手洗い、検温のご協力をよろしくお願い致します。また、急に寒くなったり暑くなったりしますので、体調を崩さないよう元気に過ごしましょう。



SG GROUP

社会福祉法人みやぎ会

デイサービスセンターにこトピア名取

〒981-1232 名取市大手町6丁目3-2

TEL.022-383-3661 FAX.022-383-3662

みやぎ会
ホームページ

