

想愛泉本町だより

おもいあい



*****2024年5月*****						
日	月	火	水	木	金	土
		1 わくわく体操	2 カラオケレク	3 ドライブレク	4 転ばん体操	
5 ユニットレク	6 制作レク	7 お茶会レク	8 カラオケレク & 誕生会	9 書道レク	10 ゲームレク	11 制作レク
12 ユニットレク	13	14	15	16 理美容	17	18 ゲームレク & 誕生会
19 ユニットレク	20 お茶会レク	21 カラオケレク	22 わくわく体操	23 ゲームレク	24 制作レク	25 ドライブレク
26 ユニットレク	27 制作レク	28 ドライブレク	29 書道レク	30 風船バレー		
※都合により、日時・レク内容は変更になることがあります。						

新緑の香りがすがすがしい季節になりました。春と初夏を満喫できる5月は過ごしやすい一方で「五月病」のように体の不調が起こりやすい季節でもあります。原因の一つとして寒暖差があります。

そこで寒暖差に負けない身体作りをしていきましょう。

- 1.朝食を食べる。
寝ている間に下がってしまった体温をあげてくれる働きが期待できます。
- 2.太陽光を浴びる。
天気の良い日は外での日光浴がおすすめ！特に朝の太陽光は体内時計をリセットしてくれます。
- 3.運動をする。
自律神経の乱れを予防するのにおすすめです。当施設でも、しっかり朝食を摂り、天気の良い日には日光浴やドライブ、体操をしながら楽しい毎日を過ごしていきます。



おもいあい知恵袋

端午の節句に柏餅が食べられるようになったのは江戸時代からといわれています。柏の木の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないという特性から、新芽を子ども、古い葉を親に見立て「家族が絶えない」さらには「子孫繁栄」と結び付けたそうです。そのため柏の葉で巻いた柏餅は縁起のいい食べ物として定着しました

Information



ご利用者様がご持参してくださった作品を各ユニットにて展示しています。素敵な作品の数々に施設内の雰囲気も華やかに♪利用者様だけでなく職員も楽しませていただきました。

想愛泉本町

〒921-8042

石川県金沢市泉本町 2-48

☎076-208-9050

www.suncare-life.com/souai_izumihommachi



端午の節句

天気の良い日には玄関先に椅子を並べ、季節の音楽に合わせて体操をしたり施設周辺を散歩したりと春の陽気を目いっぱい楽しんで頂きました。



端午の節句に向けて、こいのぼりをトイレトーパーの芯や折り紙を使って作りました。



当日の昼ご飯はちらし寿司でした。厨房職員手作り折り紙の兜が添えられ視覚と味覚両方で楽しめました。



デイフロアにて

カブト似合うかね〜♪

4月誕生会



4月誕生日の方々です！お誕生日おめでとうございます！今月はフルーツのコンポートが飾り付けられた美しいケーキでお祝いしました。



ドライブレク

先月より気温がぐっと上がり天候にも恵まれる日が多かったため、お花見をしに様々な場所へ出かけました♪底の抜けたような青空のもと満開の桜やツツジを楽しみれ身も心もリフレッシュ♪



大乘寺丘陵公園にて



犀川緑地法島地区にて

移動中には「昔ここに住んどっせん」「田んぼばかりやったんに街になったねえ〜」などと会話に花が咲いていました。



日常のご様子

座ったままでできる体操やカラオケ、球技レクなどどなたでも活動にご参加できるよう、日々職員がレクリエーションを企画してくれています。



身体が伸びて気持ちいいわあー

