



デイサービス 福和家 通信

2022.4.15号



こんにちは。デイサービス福和家です。
新生活を迎えた方も多いかと思いますが、慣れてきましたでしょうか。
学校生活では、新学期の度行われる自己紹介が苦手だったことを思い出します。
「喋りが得意な人はいいなあ…」と思ったものでした。
…私の思いはさておき、今月も皆様の笑顔を引き出せますよう、張り切って参ります！

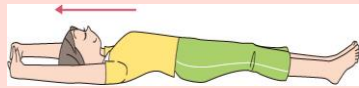
ぼたもち食べて運動して！健康的です！




外が気持ち良い季節となりました。
気分転換も兼ねて、レクリエーション
や体操・訓練を外でも行っています。
ヤマブキやサツキも咲いていて
ホッと癒されます。

春は季節の変わり目
寒暖差や気圧の変化などが原因で自律神経が乱れ、体調を崩しやすくなります。
特に自律神経が乱れがちな高齢の方は注意が必要です。
そこで…「快眠体操」をご紹介します！


「背伸び」
仰向けに寝て、両手を頭の上で組みます。手のひらを外向きに返したら、思いきり背伸びを。ゆっくり3回、繰り返しましょう。




「腰ひねり」
仰向けに寝て、両手を真横に広げ、膝を立てる。顔を左側に向け、両膝をそろえたまま足を右側に倒す。左右交互に3回繰り返しましょう。



「お尻伸ばし」
仰向けに寝て、左右どちらかの足を両手で抱え、ゆっくり引き寄せます。左右交互に、3～5回、繰り返しましょう。



「脱力」
仰向けに寝て、両手・両足を上げ、手足をぶるぶる震わせませます。全身の緊張、筋肉がほぐれたら、手足を自然に下ろします。




曜日	日	月	火	水	木	金	土
空き状況	○	△	△	○	○	△	△

お気軽にご相談ください

5月の行事予定

- ・ 端午の節句
- ・ 母の日イベント
- ・ お誕生日会
- ・ 体力測定

他

デイサービス福和家 (カームライフ三島徳倉)

9:00~16:15 (お泊りデイもご相談ください)

TEL 055-988-1105 (原)

411-0044 三島市徳倉3-1-29