

デイサービスセンター東倉敷 5月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
	1 レクリエーシ ョン	2 フィットネス	3	4 休み	5	6 絵手紙
7	8 そろばん	9 回想法	10 あんま 手芸	11 カラオケ	12 あんま スリッパ お片付けゲーム	13 絵手紙
14	15 フラワー アレンジメント	16 麻雀	17 あんま フィットネス	18 クラフト	19 あんま おもてなし	20 タケノコ取り ゲーム
21	22 フィットネス	23 書道	24 あんま カラオケ	25 漢検	26 あんま 写生	27 絵手紙
28	29 レクリエーシ ョン	30 書道	31 あんま 手芸			

菖蒲湯

雨季を迎える5月には病気や厄災が増えるため、邪気を払うために菖蒲を使っていたことが由来だそうです。

菖蒲が持つ強いにおいが邪気を払うと言われていました。

デイサービス東倉敷でも、皆さんと一緒に無病息災、邪気払いをしたいと思います！お楽しみに！



スリッパお片付けゲーム

下肢筋力強化の体操です。

左から右へ、右から左へ、下肢全体を使ってスリッパを運びましょう！

足先から、太ももの付け根まで使うので、足首の柔軟性アップにも繋がりますよ！



タケノコ取りゲーム

棒を使ってタケノコに見立てた紙コップを吊り上げるゲームです。匂であるタケノコを、棒を使って制限時間内に何個吊り上げられるか競います。上半身をしっかりと動かして吊り上げましょう！

5/20



回想法

認知症予防や精神的な安心感も

期待できる回想法にも取り組んでいます。

昔の写真を見たり、思い出について話し合ったりすることで、脳の活性化やコミュニケーションの向上が図れます。

5/9

