いこいだより

人にしてもらいたいと思うことを、人にもしなさい
OMI CHIIROBAKAI
社会福祉法人 近江ちいろば会

4月号

『いつまでもあなたらしく』

たとえ認知症になっても、活躍していただける。

たとえ認知症になっても、笑顔でいられる。

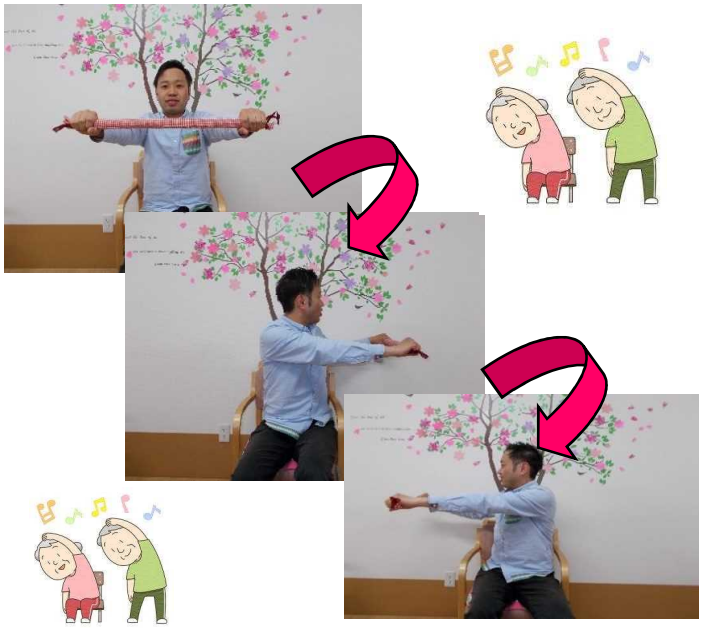
たとえ認知症になっても、あなたらしくいられる。

お味噌造り

利用者様が「昔はお味噌を作っていたよ」と言われた一言がきっかけで、お味噌造りを実施。

完成まで半年かかりますが、美味しい味噌が完成したら味噌を使用する料理を考えながら半年待ちたいです。

いこい体操



【効果】

横っ腹に付着する腹斜筋のストレッチとトレーニングの効果が期待できます。日常生活では振り向き動作などに重要な部位ですので、後ろに振り向く動きに不安がある方にオススメの体操です。

【運動のやり方】

① 両手で棒を持ちます⇒② 棒を水平に意識したまま、上半身を左右に捻ります（10回）

【注意点】

腰回りへのストレスがさらに増しますので、痛みが出現しないかなどの配慮が必要です。腰痛の有無や脊系(両肩の間から腰のあたりまでの部分)疾患など

花見　希望ヶ丘

4月6日（土）に希望が丘（花緑公園）へ花見に行ってきました。天気は非常に良く、桜も大変綺麗に咲いており、皆様桜を見て感動されていました。

今年の桜は寒さの影響で長く咲くそうなので、この綺麗な桜を皆様にも満喫して頂きたいので、散る前に見に行く予定をしています。次月号でも花見の特集をする予定をしておりますのでこうご期待！

誕生日会

今月は2名のご利用者様の誕生日会を行わさせて頂きました。年に1度しかない誕生日を一緒に祝えることは非常に嬉しいことです。

ささやかな誕生日プレゼントをお渡しし、美味しいケーキを皆様といただきました。この写真は皆様で盛大にお祝いした写真になります。

また来年も一緒に祝えるように皆様が健康で元気に過ごしていただきたいです。

社会福祉法人　近江ちいろば会
ぼだいじデイサービスセンターいこい
住所:湖南市菩提寺東4丁目1-5
TEL　(0748)74-3902　　FAX　(0748)76-3905
ホームページ　http://chiiroba.jp/

人にしてもらいたいと思うことを、人にもしなさい
OMI CHIIROBAKAI
社会福祉法人 近江ちいろば会