

## 1月の活動報告

### ～畑の活動～

皆さんが大切に育てて下さった日野菜や白菜が収穫できました。

寒い時期ですが、畑の話題になると「大きくなったやろか?」「雪の降る前に採らなあかな。」と畑まで出て作業して下さい、屋外に出て身体を動かすきっかけ作りになっています。

また収穫した日野菜や大根葉で漬物作りを行った際には、普段はあまり調理の活動に関わっておられなかった方も、「沢山あるし、私も切るわ。」と進んで取り組んで下さっていた姿が印象的でした。

足を踏ん張って、カマで白菜を刈って下さっています。



良く漬かるように、薄く切って下さっています。



美味しい桜漬けが出来ますように。



### ～ずんだ餅作り～

1月のおやつ作りでは、ずんだ餅を作りました。立って、すり棒を力強く握って枝豆を潰したり、指先の力を使って白玉を丸めて下さいました。

おやつ作りの活動は、『生地を丸める』『材料を切る』など様々な身体や頭を使う行程があることで、皆さんのお得意なことや持つておられる力を発揮していただく機会になっています。

枝豆がしっかり潰れるように、自然と腕に力が入ります。



厚さが同じになるように、皆さんで相談しながら丸めて下さっています。



## 今月の体操（更衣編）

2月のテーマ別体操は、『着替えをしやすいするための体操』です。

着替えには、腕や足がしっかり上がることや足元に手が届くことなど、身体の様々な動きが必要です。

両手を足に沿わせて足首までゆっくりと下ろす体操では、靴下や靴の脱ぎ着がしやすくなります。また、腰に手を回しゆっくり背中の方まで手を上げる体操は、ズボンをしっかり上げる動きに繋がります。

沢山の衣類を脱ぎ着する季節なので、お家での生活の場面で、皆さんが少しでも着替えがしやすくなるように取り組んでいきます。



足先まで手が届くことで、靴や靴下が履きやすくなります。



上着の着替えには、肩や腕がしっかり上がることが大切です。

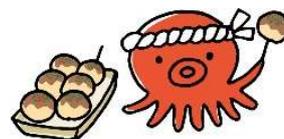


## おやつ作りの日

2月9日(火) ホットケーキ

2月22日(月) たこ焼き

2月25日(木) 花びら餅



社会福祉法人 近江ちいろば会  
ホームページ <https://chiiroba.jp/>

デイサービスセンター みなくちみんなの家  
滋賀県甲賀市水口町本丸 2-54

介護の事なら「ケアプランセンター みなくちみんなの家」のケアマネジャーにご相談ください。  
(月曜日～金曜日) 電話 0748-76-3090 FAX0748-76-3093