

2月の活動報告

～外での取り組み～

2月の暖かい日には、いつもルームの中から見ている紅白の梅の花を近くまで見に行ったり、体操やレクリエーションを外で行いました。

外に出て身体を動かすだけでなく、実際に外の空気を感じたり、梅の花を間近で見ることで「もうすぐ春やなあ。」「梅の花の咲く時期やなあ。」と話が弾み、季節を感じていただく機会となりました。

満開の梅です。



室内でするよりも
的が見えやすく、
高得点が続出でした。



～昔を思い出しての針仕事～

皆さんで協力して外のベンチに付ける座布団を作っています。

普段は、「目が見えにくいわ。」とおっしゃる方も、長年されていた針仕事の手の感覚で袋の口を真っ直ぐ縫って下さったり、「こうした方が使いやすいで。」とアイデアを出して下さる様子が印象的でした。

今後も皆さんの自信に繋がったり、「やってみよう。」と思える取り組みを大切にしていけます。

白地に白糸ですが、
真っ直ぐに縫って下さ
っています。



スナップボタンを
縫い付けて下さっ
ています。



椅子にくくりつけ
る紐も布から手作
りです。



今月の体操（食事編）

今月のテーマ別体操は、『食事を美味しく食べるための体操』です。

食事を食べるためには、背筋を真っ直ぐ伸ばして飲み込みがしやすい姿勢をとることや、お箸やお茶碗がしっかり持てる手や指先の力が大切です。

実際の体操では、テーブルに両手を置きゆっくり上半身を前屈することで、背筋を伸ばしたり、両手の指同士をくっ付けて一本ずつくるくる回すことで指先に力を入れる運動をしています。

これからも、皆さんが毎日の食事を美味しく食べていただけるように取り組んでいきます。



正面の方の顔を見ながら手を伸ばすことで、自然と背筋が伸びます。



首周りの筋肉をほぐすことで、『飲み込み』がしやすくなります。



親指から小指まで順番に動かしていきます。



おやつ作りの日

3月24日(水) ホットケーキ

3月26日(金) おはぎ

3月30日(火) たこ焼き



お誕生日会



3月4日(木) 3月10日(水)

3月17日(水) 3月22日(月)

3月25日(木)

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