

# 社会福祉法人 近江ちいろば会 中央デイサービスセンターしんあい

3月

住所：湖南市中央4-93

TEL：0748-72-6889

日	月	火	水	木	金	土
		“お一人おひとりの培われた力を大切に“				1
2	3	4	5	6	7 カレーづくり	8 ギター 演奏会
9	10	11	12 誕生日会	13	14	15 おやつ パーティー
16	17	18	19	20 ミュージック ケア	21	22 Che! ギリギリゲーム
23	24	25	26	27	28	29
30	31	3/3～3/7 ひな人形展へGO				

3/10～3/14 ひな人形になりましょう♪

## 【自分らしく・私らしく過ごすために】

しんあいの新たな取り組みとして、毎日、一日の振り返りの時間を持つようにしています。朝、来所されると、今日の目標・やりたいことを個々のノートに書き、帰る前にどんな一日だったかを振り返る。

朝には「今日は○○な一日にしたいな。○○を頑張る！」

帰る前には「100点満点の一日だった。」「ごはんが美味しかった」などなど。

だんだんページが埋まってくると、「あの日こんなことしたんやな～」と読むのも楽しみ♪『書く』『振り返る』というのは大事ですね。

みんなが自分らしく・私らしく過ごせるしんあいでありたいと思っています。



様子が分かる情報を発信していますので、是非ご覧ください！

ちいろば会  
ホームページ



Facebook



Instagram



## ほっこりやさん との交流！！



今年度3回目となる放課後スペース  
ほっこりやさんとの交流♪  
一緒にカルタやパズル  
風船バレーに、昔の遊びなど  
行いました。「子どもさんから  
元気がもらえるなー」「嬉しいわ〜」  
多世代交流でたくさんの笑顔の会  
話がありました♪

## お餅つき♪



「どっこいしょー！」  
この日はこんなかけ声が響  
きました♪  
まさに昔取った杵柄！！  
「こうやってつくんやで」と  
力強く、いきいきとお餅をつ  
いていきます。  
顔つきも真剣…！  
出来上がったお餅はすぐに  
ぜんざいに入れてみんなで  
頂きました。  
「食べるのはあっという間に  
やね、あー美味しかった😊」

## ★ちょこっとアドバイス

みなさんは腰の痛みはありませんか？？しんあいの職員も特に腰痛予防には意識して、重点的に2つ取り組んでいます。簡単に紹介します！

1つ目は筋力維持、スクワットやこれだけ体操(よかったら検索してください)を毎日行っています。やはり筋力の低下は腰の痛みにつながります。

2つ目は環境整備。そもそも不良姿勢ならないよう環境を整えるようにしています。屈まなくていいようにスペースを確保したり、

用具を整えたり、ちょっとした意識とひと手間が腰痛予防につながります。

