

# デイサービス

# みゆき苑 便い



令和4年度 春号



## 今回のワンポイント

皆様の健康維持をより強化することを目的として運動レクを豊富にご用意しました。人間の体は動かさなければあっという間に衰えてしまいます。ただ、一人で体を動かすのも大変、運動が苦手という方でも楽しんで頂けるプログラムを行っています！



### 1月投げ福笑い

お正月の遊びである福笑いを目隠しをしない代わりに投げて顔をつくります。距離感などの感覚や力加減が楽しみながら鍛えられます。

### 2月お手玉鬼倒し

鬼の絵が付いたカゴにお手玉を投げ入れるゲームです。皆様の状態に合わせて投げ方などをアドバイスすることで、首から腕の筋力の向上効果が期待できます。



### 3月菱餅ツムツムゲーム

ひな祭りに欠かせない菱餅を桃色、緑色、白色に彩った牛乳パックで作っていきます。崩さないようにどれだけ高く詰めるかを競います。指先の感覚、バランス力、色を把握する認識力が鍛えられます。



## 一押し!! 郷土料理 ほかほか!! どら焼き!!

### みゆき食堂

春号人気郷土料理は体の芯まで暖まる「青森名物!小柱の吹き込みご飯、生姜味噌おでん。人参の子和え」。おやつは「みんなでつくる餡子たっぷりミニどら焼き」自分で焼いた出来立てどら焼きに舌鼓を打たれました。



## レク de 体操!! 楽しみながら筋トレを!

租借嚙下体操から、喉の筋力向上させ飲み込む力を鍛える発声練習のご紹介。座った状態で姿勢を正します。この状態で腹筋に力を入れながら大きな声で「パ・ピ・プ・ペ・ポ・パ・タ・カ・ラ」と三回声を出しましょう。喉元を広げるイメージでしっかりと発音するのがポイントです。



## お花見~きたなら散策~

4月に入り、桜の満開時期を迎えました。心地良い風の中、お花見ドライブと桜並木散策でみなさま晴れやかな笑顔! 「また来年が楽しみ」と喜ばれていました。



## 4月お花見

今年度も施設内の正面玄関ホールに満開の桜の飾りが施され花見気分を味わえます。デイルームから徒歩一分で施設内のお散歩途中でみんなで写真撮影を行いました。



## 見学・体験受付中

デイサービスの過ごし方は? 雰囲気はどうか? 素朴な疑問にもお答えします。お気軽にご連絡ください。

047-461-3294

## 社会福祉法人 和習会

### 習志野台みゆき苑

- ☆ 特別養護老人ホーム
- ☆ ショートステイ
- ☆ デイサービス
- ☆ 居宅介護支援事業所

船橋市習志野台4-46-7