

さんこうデイだより



No.68
平成28年6月号
発行
中津市社会福祉協議会
デイサービスセンター三光
電話 43-6696

グループ活動



おやつ作り



ボール体操



糸巻き競争

棒に糸をつけて、巻き上げていきます。腕の筋力が鍛えられます。



だいふくん制作

おはな紙を丸めて「だいふくん」を作ります。どんな風に来上がるか、楽しみです。



お手玉積み



足数字盤

数字を追って足を運びます。片足ずつ行い筋力強化！



歌詞パズルゲーム

童謡等を一節ずつ書いた歌詞を、並べていきます。口ずさみながら完成させます。二曲入れると、ちょっとむずかしかったです。



ハンカチ運動

「むすんでひらいて」の歌にあわせて、ハンカチを結んで開いて…。



緑のカーテンづくり

チューリップの後に朝顔の種を植えました。今年も立派な緑のカーテンになります様に♡



さざんか

山茶花の会・渡辺さん来訪

山茶花の会(琴城流大支部)の若林先生と生徒さん、渡辺さんが大正琴の演奏と唄を披露して下さいました。「こいのぼり」や「瀬戸の花嫁」とみなさんの馴染みの曲が演奏されると、皆さん一緒に歌われていました。



食中毒・熱中症に注意！

夏に向かって湿気や気温が高まる季節は、食中毒や熱中症を起こしやすい時期になります。食中毒を予防するには、調理をする前に手洗いを行い、食品は十分火を通してから食べましょう。調理器具は熱湯や漂白剤で殺菌し、冷蔵庫を過信せず早めに食べてしまいましょう。熱中症を予防するには、直射日光を避けのどが渴いたと感じる前に水分をまめにとりましょう。室内でもカーテンで日陰をつくり、風通しもよくしましょう。これからの季節、少しでも体調の変化を感じたら自己判断で薬を飲んだりせず、すぐにかかりつけのお医者さんに相談しましょう。

編集後記

夕食後、近くの小川を散歩していたら、ホタルを見つけました。初夏の風物詩ですね。点いたり消えたりするホタルを目で追いながら子供の頃を思い出しました。みなさんは、ホタルをみると何を思い出されるのでしょうか…

山本



Happy Birthday

今年5月に99歳(白寿)の誕生日を迎えられました。ご長寿の秘訣をお尋ねしたところ、「朝ご飯が炊けるまで、毎日50分間近所を散歩していました。」と話して下さいました。モットーは「ケセラ・セラ」だそうです(*^_^*)

6月の行事予定

- 5/30~6/4 …… グループ活動
- 6/6~6/11 …… 運動器・機能測定
- 6/13~6/18 …… 法話・小島グループ
- 6/20~6/25 …… おやつ作り(パフェ)
- 6/27~7/2 …… グループ活動

* 行事は都合により、変更になる事があります。