

## ペットボトルバランス



ペットボトルの口に洗濯バサミを挟んでいくと、色々な形が出来ます。バランスがとれていると思いきや手を放すと倒れてしまい、「あー。」と言う声も。コミュニケーションを取りながら再度挑戦します。



## 笑いヨガ体操



‘笑いの体操’と‘ヨガの呼吸法’を組み合わせた運動です。笑うことは心身共にとても良い刺激を与え、また酸素をたくさん取り入れられます。一人が笑うと周りの方々も楽しくなり、デイルームが賑やかになります。

## 新聞紙へび取りゲーム



二人で向かい合うと、自然に笑顔になります。新聞紙を、自分の方へ引き寄せようとし足に力が入り真剣な表情にかかります。スタートの合図より先に足を動かし、自分の陣地に取り入れようとする、お互い目が合い思わず吹き出してしまい、笑顔でのスタートとなります。

## ボール体操



指先・足先から大きな関節・筋肉にまで働きかけ身体機能の維持、向上につながります。やわらかいボールを使うため手に力が入りすぎて転がることもあり、硬い表情で取り組んでいた利用者様もそれを見て笑いがこぼれ、和やかな雰囲気体操に取り組めます。

## 工作



7/23・24の2日間  
デイサービスで柳ヶ浦高校看護科の1年生が、ボランティアで来所し、利用者様と一緒に体操やゲーム工作等の、ボランティア活動をしてくださいました。

見ているだけでパワーをもらえそうなひまわりの花。牛乳パックで作ったペン立てに大小のひまわりの花を咲かせて完成です。

## 児童館との交流



## ボランティア



柳ヶ浦高校の生徒

山茶花の会

山口保育所の園児達、三光児童館の子ども達が利用者様との交流に来てくれました。園児達は歌や踊りを、児童館の子ども達は大型紙芝居、マジックショー等を披露してくれます。かわいらしさに目を細めて喜ばれました。

山茶花の会の皆様に、夏にちなんだ曲を演奏していただき、利用者様は昔を思い出しながら一緒に歌います。

## 山口保育所との交流

## 熱中症に注意

- 室温は28度をこえないように  
(エアコンや扇風機を使いましょう)
- 外出する時は涼しい服装で日よけ対策を
- 無理をせずに適度に休憩する
- 暑さに体を慣らしましょう



## ～ お盆休みのお知らせ ～

8月13日(月)・14日(火)・15日(水)はお休みします。  
ご迷惑をお掛けしますがご理解の程よろしくお願い致します。

## 8月の行事予定

- 7/30～8/4 ... 納涼祭
- 8/6～8/11 ... 運動器測定・目の体操
- 8/16～8/18 ... カラオケ・輪投げ
- 8/20～8/25... 機能向上体操(バランス編)
- 8/27～9/1... 夏バテ肩こり自動整体運動

\* 行事は都合により、変更になる事があります。

