

さんこうデイだよ



No.96
平成30年10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

火曜日



2日目は山茶会の会の皆様による大正琴の演奏です。秋にちなんで、虫が合唱している様子や、懐かしい曲などを演奏して頂き、歌詞カードを見ながら、一緒に歌います。

水曜日



4日目は中津民踊会様が北は青森県から南は鹿児島県まで日本各地の民謡に合わせて踊りを披露してくれます。曲に合わせて衣装もかわり、まるで各地を旅行しているかのような気分になります。

感謝をこめて



敬老の日おめでとうございます。ささやかですが壁飾りのプレゼントです。これからますますお元気で。デイサービス三光職員一同

土曜日



敬老会最終日は、児童館のこども達による出し物です。大型紙芝居やことわざクイズ、秋にぴったりの童謡、そして敬老の日のおはなしの絵本です。元気のよさとかわいらしさに利用者様は始終笑顔で観覧されています。

月曜日



敬老会初日は藤間流で名取の藤間勘彩重さん・勘聡重さん姉妹による日本舞踊です。両手に持った扇子がパッと開き華麗に舞う姿に利用者様も「うわあ。」と歓声が上がり、最後まで魅了されました。

水曜日



3日目はむつみ会の皆様による民謡・フラダンス・カラオケ・体操です。フラダンスの衣装で登場すると、ダイルームも陽気な雰囲気になり、曲に合わせて、自然に手が動きます。その後一緒に体操をし体も動かししました。

金曜日



5日目はコスモス楠木会の皆様の大正琴と踊りです。演奏に合わせて懐かしい曲や童謡を歌います。また、'柔'の曲ではカラオケの力強い歌声に勇ましい踊りも加わり、元気を頂きました。

10月の行事予定

10/1~10/6 ... お茶会(2日、4日、5日)
風邪体操(1日、3日、6日)

10/8~10/13 ... 体重握力・運動器測定
胸背中のストレッチ

10/15~10/20 ... コスモス見物

10/22~10/27 ... 運動会 パン食い競争

10/29~11/3 ... キッチンととってねゲーム
食事がしやすくなる体操

* 行事は都合により、変更になる事があります。

季節の変わりめの

体調不良対策

- いつもより多めの睡眠(睡眠が最も重要)
- 生活リズムを整える
- リラックスタイムを設ける(体と心リラックス)
- 運動する習慣をつける
- 栄養バランスに配慮する等

季節が変わるこの時期は特に
体調管理に気を付けて下さい



利用者様が入浴を待つ間に、本の表紙をみながら短時間に写生しました。今にも動き出しそうな猫の完成です。