

くるみ新聞

第213号

発行：錦デイサービスセンター

平成27年12月発行



朝晩寒い日が続いています。今年も残すところあと約1か月となりました。
世間ではパリの爆弾テロなど嫌なニュースもありましたが、テニス・ラグビー・野球の世界選手権やサッカーワールドカップ予選、など日本人が世界で活躍する喜ばしいニュースが続いています。
さて、12月の錦デイサービスセンターは年末恒例行事のファッションショーやクリスマス会、餅つきなどの行事を行います。楽しみましょう。

■■■12月の行事・活動予定■■■

★餅つき 12月26日(土)

※恒例の鏡餅作りの餅つきを行います。

臼・杵を錦一・二丁目町会からお借りして行います。

お楽しみに！！



★クリスマス会 12月24(木)・25日(金)

※午前中はゲームをする予定です。

午後はクリスマスケーキを作る予定です。

昼食のメニューもお楽しみに！！



★ファッションショー・紅白歌合戦 12月28日(月)・29日(火)

※職員や利用者様の手伝いのもと、衣装でドレスアップをし、皆様の前でファッションショーや日頃のカラオケの成果を発揮していただきたいと思います。今年もスポットライトをライト仲町小学校からお借りします。

★大掃除 12月30日(水)

※午後の活動時間を利用してデイルーム、脱衣所、食堂を皆様と一緒に掃除をさせていただきたいと思います。



★ゲーム

※今月もたくさんのゲームで楽しんで頂こうと思います。サイコロサッカー・押し出しゲーム・ラーメンバスケット・靴とばしゲーム・年忘れボーリング等楽しみながら、身体全体（頭、眼、手、足）を動かしていただこうと思います。

★陶芸

※小鉢、片口汁入れの作成中です。素焼きの段階です。お楽しみに！！

★壁面

※来年の干支にちなんだ壁面を作成する予定です。



★お楽しみ湯 21日～24日

※今月はゆず湯です。効果・効能：血行促進、リラックス効果、美老化防止など。

★書道 ★ボランティア ★体力向上体操 ★保育園交流会 ★お楽しみ湯等、
毎月の活動もお楽しみに！

■■■10・11月の活動報告■■■

★壁面

※錦デイサービスセンターの食堂に完成した壁面を飾らせていただきました。食堂に飾ってありますので、是非見ていただきたいと思います。



★外出行事

※先月から引き続き、外出行事を行いました。先月ご紹介した板橋区の教育科学館のほかに、錦デイサービスセンターの近所にある喫茶『こまめ』に外出し、あんみつ、みつまめ、ぜんざい、アイスクリームなどお好みの甘味を堪能していただきました。



★料理教室 10月27・28日

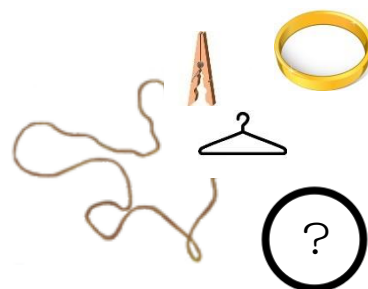
※利用者様が皆で協力して、ジャガイモ団子を作り、甘辛ダレをかけて食べました。

★体力測定 期間 11月10日から（随時）

※5月に行った内容と同様に、バトン振り、花飛ばし、座って反復横跳びの3種目を行いました。前回(5月)行った時より、バトン振りは回数が増えている方が多く、花飛ばしは前回より飛距離が短くなった方が多く、反復横跳びは回数が増えた方と減った方が半々でした。今後も腕、瞬発力、肺活量が維持・向上できるよう活動中の体操も引き続き行っていきます。

★何でも縄送りゲーム

※2チームに分かれ、横一列に並んで座って行いました。7mの縄を横一列に持っていただき、ハンガー、サラップの芯、洗濯バサミなどを縄に通し、横に座る方に回す速さを競い合いました。



★演芸ボランティア

※今月も歌や楽器演奏、踊りのボランティアの方が皆様を楽しませて下さいました。

★機能訓練指導員より

※今回も転倒予防の一つとして以下の運動を紹介させていただきます。

主に太ももを鍛える運動です。各運動 5 秒 1 セットを左右で 3 回を目安に行っていただきたいと思います。

方法・・・椅子に座った状態から足を組みます。足を組んだら組んだ前の足を後ろに押し、組んだ後ろの足を前へ押しします。

効果・・・上の足：太ももの後ろの筋肉を鍛えます。

下の足：太ももの前の筋肉を鍛えます。

効能・・・太ももを鍛えると歩く時の一歩が大きくなります。

また、太ももの前を鍛えると、立ちあがりスムーズになります。

太ももの後ろを鍛えると、椅子に座る時に勢いよく座る心配が解消されます。



① 座った状態から両足を組みます。



②①の状態から背中を伸ばし、両足を床から離し、両足を押し合います。

引き続き、少しずつではありますが、日常生活で役立つ運動を紹介させていただきます。

★職員からのお願い

※肌寒い季節となりました。厚着で来所されることと思われます。脱ぎ着が多くなりますのでコート、マフラー、帽子などの衣類に名前をご記入いただけるとご協力をお願い致します。

