

注目のイベント



新年度スタートにちなんで
 新しいゲーム「もぐらたたき」が
 始まります！
 また、ご好評の「書道」も
 今月は2回予定しております。
 お楽しみに！

令和5年 4月活動予定



日	月	火	水	木	金	土
						1 体操 的当てゲーム ※希望活動
2	3 体操 ポーリング ※希望活動	4 体操 リハビリゲーム ※希望活動	5 体操 カラオケ ※希望活動	6 体操 お手玉ビンゴ ※希望活動	7 体操 書道 ※希望活動	8 体操 魚釣り ※希望活動
9	10 体操 競馬ゲーム ※希望活動	11 体操 もぐらたたき ※希望活動	12 体操 ビンゴゲーム ※希望活動	13 体操 カラオケ ※希望活動	14 体操 たこ釣りゲーム ※希望活動	15 体操 ポーリング ※希望活動
16	17 体操 リハビリゲーム ※希望活動	18 体操 たこ釣りゲーム ※希望活動	19 体操 クイズ大会 ※希望活動	20 体操 ゴルフゲーム ※希望活動	21 体操 作品作り ※希望活動	22 体操 ビンゴゲーム ※希望活動
23 30	24 体操 絵画の会 ※希望活動	25 体操 ポーリング ※希望活動	26 体操 書道 ※希望活動	27 体操 絵画の会 ※希望活動	28 体操 カラオケ ※希望活動	29 体操 かるた取り ※希望活動

※都合により予定を変更する場合がございます。予めご了承ください。

※祝日も営業しています。
 ※日曜日はお休みです。

山吹次郎の川柳コーナー

いよいよ新年度ですね！
 それを想い一句

さあ、行こう！桜舞う中 最高！
 新年度もガンバルっじゃない！

今月の豆知識クイズ！！

前回の答えは ②のパンダでした！

【問題】4月はチューリップが咲く季節です。では、
 チューリップの色は全部で何種類あるでしょうか？

① 3種類 ② 9種類 ③ 100種類

答えは来月号で発表します！

3月の活動報告

ひな祭り風景



書道



お雛様をバックに
 体操もしっかり！



テーブル卓球



輪投げ



デイサービスでは引き続き、
 ①手洗い・うがい・手指消毒
 ②マスク着用 ③換気
 ④玄関とフロア内での検温を
 利用者みなさまにもご協力いただき
 コロナ対策に努めています。

<お願い>
 度々のお知らせとなりますが、
 ご利用者間での食べ物や物品の受け渡しは
 ご遠慮下さいますよう
 宜しくお願い申し上げます。

山吹の里デイサービスでは毎日様々な活動が行われています。
 そんな中、「この活動って、何のためにやっているのかな？」と思うことはありませんか？
 皆さんで楽しい時間を過ごす事はもちろんですが、活動ひとつひとつにも
 しっかり理由があります☆

- ☆健康活動(体操など)
 身体機能の維持のほかに、転倒予防や脳の活性化に効果的です。
- ☆物づくり活動(塗り絵、書道、作品づくりなど)
 実行機能と運動機能の維持と集中力向上に効果的です。達成感から自信の回復にもつながります。
- ☆音楽活動(カラオケなど)
 懐かしい歌に多数で触れ合うことは、記憶の想起や社会性の維持に効果があります。
- ☆知的活動(トランプ、俳句、クイズなど)
 協調性を維持したり、成功体験から自尊心の回復につながります。



自宅で簡単に出来る健康体操

『へそのぞき運動』 ～お腹周りの筋力訓練～

へそのぞき（上体おこし）運動は俗に言う「**腹筋運動**」です。仰向けで寝たまま可能で、腕の位置を変えるなど、簡単に負荷量（運動の強弱）を変えられる運動となっております。

① 期待できる効果

◆ 腰痛予防・改善

反り腰を予防し、神経の圧迫による痛みやしびれなどを防ぐ役割があります。

◆ 立位・歩行能力の維持・改善

お腹周りに筋力がつくことで、姿勢の改善につながります。歩いている時の姿勢がよくなることで、ふらつき・つまづきにくくなります。

◆ 起き上がり・座る能力の維持・改善

楽に起きられたり、安定して座れるようになります。

◆ 便秘の解消

排便でいきむときに使うのが腹筋。運動不足や加齢によって衰えてしまうので、腹筋を鍛えて便を押し出す力を高める効果が期待できます。

② 注意点

- ・ 腰に強い痛みが出る場合は中止しましょう。
- ・ 息を止めずに常に呼吸をして実施しましょう。

③ 方法：

実施回数・時間

- (1) 仰向けになり、両膝を立てます。息を大きく吸います。
- (2) 両腕は前に出し、足が上がらないようにしながらゆっくり上体を起こし、**息を吐きながら、おへそをのぞきます。**
- (3) 5秒ほどキープしてからゆっくりと戻します。これを5から10回を1日3セットくり返します。
この時、**お腹に意識を向ける（「お腹を引っ込める」など）**とより効果的です。

※通常の腹筋運動のように起こし切らなくてもかまいません。

<少し負荷量を増やしたい方>

(4)のように腕を両手は首の後ろで組みます。

(5)同様に息を吐きながら、おへそをのぞきます。

