

注目のイベント



今月5日は端午の節句!  
 フロアには 立派な兜を飾りました。

山吹の里では皆様が元気に  
 お過ごしいただけるよう好評の  
 リハビリゲームを予定しています。

先月より民謡とヴァイオリンのボランティアさんが  
 来てくださっています。



令和5年 5月活動予定



山吹次郎の川柳コーナー

徐々に以前の生活が戻ってきましたね!  
 それを想い一句

わいわいと 笑顔ハジける 五月晴れ

体調の管理をしっかりして 沢山楽しみましょう!

今月の豆知識クイズ!!

前回の答えは ②の9種類でした(赤 白 黄  
 ピンク オレンジ 紫 緑 茶 黒)  
 [問題]5月はメロンが旬です。では、「アンテスメロ  
 ン」と  
 いうものがありますが、その名前の由来は何でしょ  
 うか?  
 ① アンテス山脈 ② 品種を開発した人の名前  
 ③ 安心ですメロン

答えは来月号で発表します!



4月の活動報告



〈お知らせ〉  
 現在マスクの着用は個人の判断に委ねられて  
 いますが、高齢者施設でありハイリスク者が  
 多いことからマスクの着用をお願いしています。  
 ご理解くださいますようお願いいたします。

〈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。

日	月	火	水	木	金	土
	1 体操 カラオケ ※希望活動	2 体操 的当て ※希望活動	3 体操 ビンゴゲーム ※希望活動	4 体操 ボーリング ※希望活動	5 体操 リハビリゲーム ※希望活動	6 体操 クイズ大会 ※希望活動
7	8 体操 巨大カルタ ※希望活動	9 体操 クイズ大会 ※希望活動	10 体操 たこ釣りゲーム ※希望活動	11 体操 ビンゴゲーム ※希望活動	12 体操 もぐらゲーム ※希望活動	13 体操 書道 ※希望活動
14	15 体操 金魚すくい ※希望活動	16 体操 ビンゴゲーム ※希望活動	17 体操 カラオケ ※希望活動	18 体操 リハビリゲーム ※希望活動	19 体操 競馬ゲーム ※希望活動	20 体操 たこ釣りゲーム ※希望活動
21	22 体操 絵画の会 ※希望活動	23 体操 ゴルフゲーム ※希望活動	24 体操 作品作り ※希望活動	25 体操 絵画の会 ※希望活動	26 体操 ヴァイオリンの コンサート ※希望活動	27 体操 民謡 ※希望活動
28	29 体操 ボーリング ※希望活動	30 体操 作品作り ※希望活動	31 体操 もぐらゲーム ※希望活動			

※都合により予定を変更する場合がございます。予めご了承願います。  
 ※祝日も営業しています。  
 ※日曜日はお休みです。

# 自宅で簡単に出来るツボ押し

## < 目の疲れに効くツボ >

### ① ツボの押し方：

- (1)気持ちいいと感じる強さで押す。
- (2)5秒押す→5秒かけてゆっくりと離す。

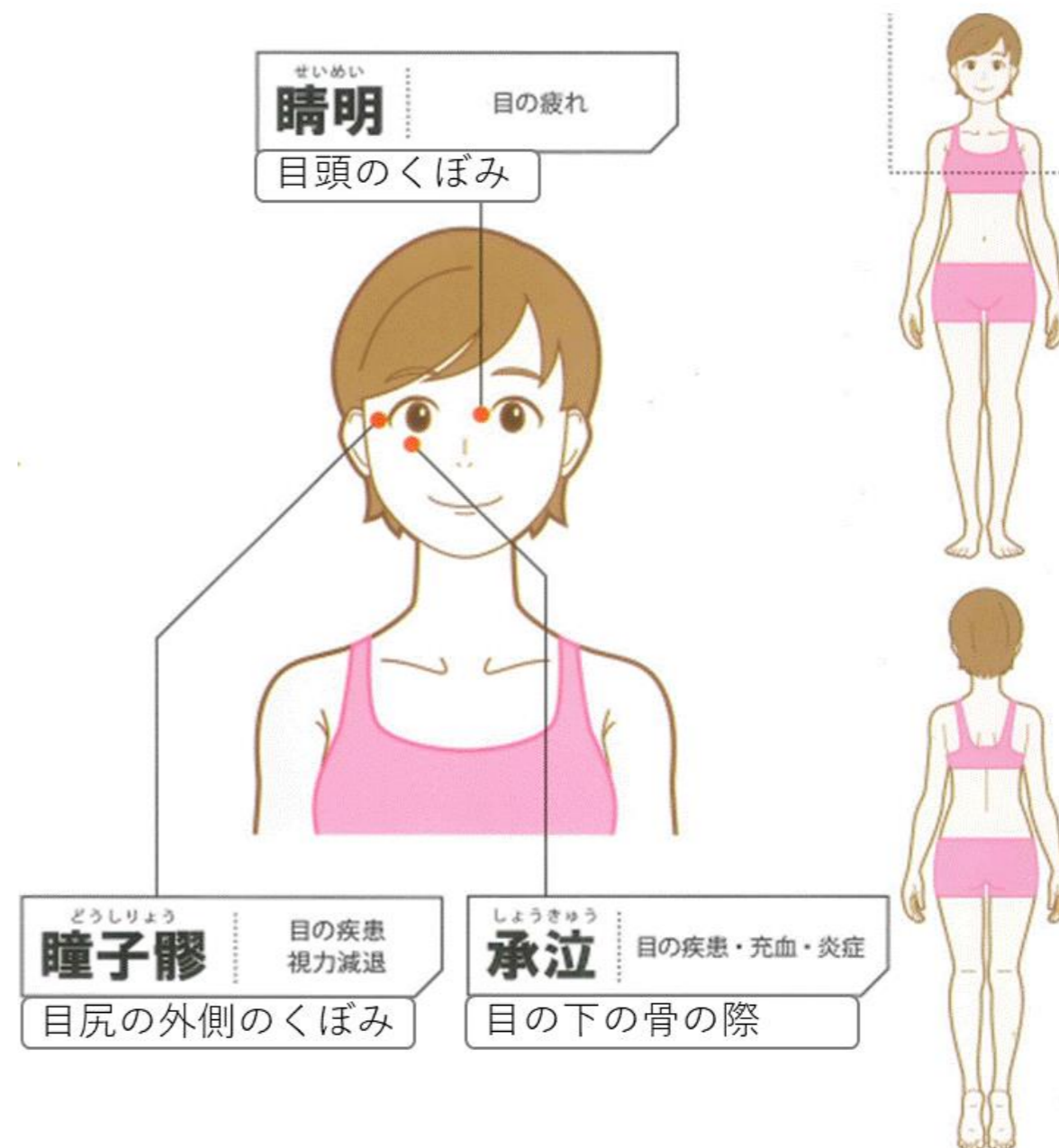
※押す回数に制限はございません。

### ② 注意点

- (1)痛みのない範囲で実施して下さい。
- (2)ツボの場所に傷や炎症がある場合はやめましょう。



### ③ 方法



出典：SEIRINカレンダー

高齢者在宅サービスセンター 山吹の里  
機能訓練指導員 曲渕