

いきいきだより

いきいきの郷
通所介護事業所
令和4年9月26日発行
第 138 号
☎ 023-681-4768
📠 ホームページアドレス
<https://kagayakinokai.or.jp/>

日中活動紹介

「リズム体操」

リズム体操は山形花笠祭りにちなみ、笠を使い花笠音頭の曲に合わせて体操を行いました。笠は創作活動で作った頂いたものを使いました。曲が流れると自然と笑顔がこぼれ、一緒に動きリズムミカルに体操が出来ました！来年も皆さまと花笠体操が出来ますように☆



【ゲーム】

ゲームは、脳トレの「クイズ・迷路等と計算問題」を行いました。

計算問題は皆さまスラスラと解かれ、全問正解の方もいらっしゃいました。クイズでは、一生懸命答えを考え、悩みながら解かれています。正解した時は、満面の笑顔でした！



「お楽しみ」

お楽しみ行事は「デイサービス夏祭り」で、前半に金魚すくい、後半に的あてを行いました。金魚すくいは、紙が破れないように慎重に手を動かし、上手に金魚をすくえました。的あてでは、景品にハンカチとクルミボタンをご用意し、景品目指して楽しく行うことが出来ました。全員に参加賞として布マスクをプレゼント致しました☆ご自宅でご使用ください。



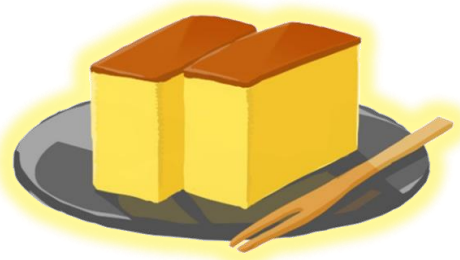
10月のお菓子

「ゴールドカステラ」

乃し梅本舗佐藤屋

ほど良く甘いふんわりしたカステラです。

昔懐かしい風味が口いっばいに広がります。ご利用者様同士の会話も弾みそうですね。是非お召し上がりください。



残暑の体調不良を防ごう

近年は残暑が厳しく、立秋を過ぎても夏日になることが増えていきます。この時期は一日の寒暖差が激しく、夏にたまっていた疲れがでてきやすいので、バランスの良い食事を運動等を心掛け、体調不良を防ぎましょう！

☆体調不良を防ぐ4つのポイント

- ・ **こまめに体を動かす**
軽い運動をすることで、睡眠の質が良くなり、胃腸の働きも向上します。
- ・ **バランスの良い食事を摂る**
1日3食、栄養バランスの良い食事を取ることで、疲れにくい体をつくりやすくなります。
- ・ **温かいものを食べる・飲む**
冷房で冷えた体や内臓を温めることで、胃腸の働きが良くなり栄養の吸収をしやすくなります。
- ・ **風呂につかる**
38℃〜40℃程度のぬるめのお湯に5〜10分浸かることで自立神経のバランスを整えます。



フォトギャラリー ☆ お楽しみ編 ☆

