いきいきだより

いきいきの郷
通所介護事業所
令和5年6月23日 発行
第 147 号
☎ 023-681-4768
ホームページアドレス
https://kagayakinokai.or.jp/

日中活動紹介

【玉入れゲーム】

チームで分かれて玉入れを行い、元気に楽しく体を動かしました。玉を持つと、皆様力強くゴールに向かって投げ入れる様子がありました。玉が入った瞬間、喜びの表情が溢れ「よし！入った！」と次の玉を投げ入れられていました。白熱したゲームが繰り広げられ、一点差になったり、接戦となることもありました。

【テーブルボーリング】

久しぶりにテーブルボーリングを行いました。ストライクを目指して、頑張りました。ピンが倒れる音と共に皆様の歓声も大きくデイルーム内に響きました。ボールを投げる動きや力加減を考えながら行われていました。ピンが倒れると「よし！」と掛け声が沢山聞かれました！楽しみながら行うことが出来ました。

【創作活動】

創作活動では、5月の節句にちなみ、鯉のぼり作りを行いました。自由に鯉に色を塗ってもらい、完成したものはデイルーム壁に飾りました！本当に泳いでいるようです!!

5月から6月にかけては七夕にむけての壁画作りを始めました。色を塗ったり、ハサミで切ったりお星さまを沢山作りました。どの様な壁画になるか、お楽しみに☆

夏の暑さに注意！

湿度や気温がぐんぐん上がる梅雨の時期は、暑さに体が慣れていない為、気付かないうちに熱中症を引き起こしてしまいます。湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすくなるので、梅雨の晴れ間や急に気温が上がったときには注意が必要です。

＜対策①＞
上手に汗をかける体の準備をしましょう。暑くなり始める頃から適度に運動をして汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

＜対策②＞
のどが渇く前にこまめな水分補給をしましょう。のどの渇きを感じたときは、すでにかなりの水分が失われています。一度に沢山汗をかいたときは、スポーツドリンクや経口補水液での水分補給がおすすめです。

＜対策③＞
湿度の高い日は換気をしましょう。湿度が高いと熱中症の危険度が高まります。エアコンや扇風機で温度を調節し、窓を開けて部屋の空気をこまめに入れ替えましょう。

7月のお菓子

「月山のしらゆき」

フレッシュ栄月

山形を代表する〈月山〉。
残雪が残る雪のようなスポンジにごま風味のあんをサンドした和菓子。
栄月さんのやさしい心くばりがたっぷり味わえます。是非ご賞味ください。

フォトギャラリー☆創作活動編☆