



ほほえみだより

令和6年 4月号



4月になり、少しずつ寒さが和らぎ、日中は暖かい日が多くなりましたね。デイサービス施設内は暖かくしていますので、衣類で温度調節ができるよう、1枚羽織るものがあるといいですね。

新型コロナウイルスやインフルエンザも少しずつ減少してきていますが、引き続き予防のため、マスク着用、検温、手指消毒のご協力をお願いします。



～4月の予定～

★誕生日会★



女性・・・3名

男性・・・3名

お誕生日おめでとうございます！
お誕生日に近いご利用日に皆さんでお祝いさせていただきます。
おやつにケーキとささやかなプレゼントを用意しております。

外出レク

★お花見&喫茶店★

4月8日(月)

9日(火)

10日(水)



山県市内の桜の名所に立ち寄り、喫茶店へお出かけする予定です。

コーヒー代500円のご持参をお願いします。

当日は暖かい格好をしてきてくださいね。
※天候などにより、予定が変更する場合があります。ご了承ください。

作品作り

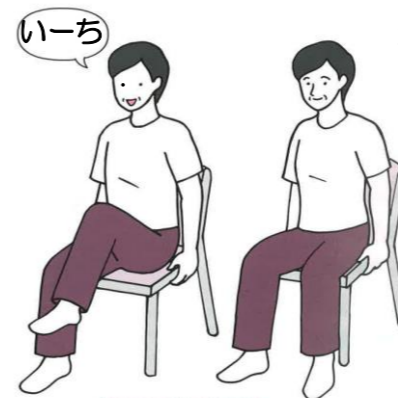


お花紙と折り紙を使って、桜・菜の花の作品作りを行いました。
どちらもかわいらしく、素敵な作品ができましたね。満開の桜の前で記念撮影を行いました。

★コツコツ続けて元気に！ 毎日体操 ★

毎日、コツコツと体操することで、筋力の維持や強化につながります。そこで自宅で座ったままできる体操を紹介します。

下肢の運動+脳トレ ★サイドステップ



椅子にまっすぐに座り、数を数えながら左右にステップを踏みます。(8ステップ×3回)

効果 **バランス感覚の維持・向上**

股関節外側の筋力強化

※痛みがある場合は無理せず、できる範囲で行ってくださいね。

頭の体操

- ① 掛け算が「ひらがな」で表記されています。答えはいくつでしょう？
- ② このイラストにあるひらがなは、「明治維新を成しとげた薩摩藩のリーダー」の名前です。さて誰でしょうか？

① はち
かける
よん

② もうた
かさご
りい

社会福祉法人山県市社会福祉協議会
山県市社協デイサービスセンターほほえみ
〒501-2321 山県市谷合 1349 番地 1
TEL (0581)56-0056 FAX 56-0057

