

桜の季節が終わり、新緑芽吹く爽やかな5月が始まりました。4月は外出レクリエーションとしてお花見に行ってきました。天気も良く、日当たりの良い喫茶店で楽しいひと時を過ごされました。5月は、鯉のぼりづくりやかぶとの作品作りを予定していますので楽しみにしてください。

## お花見に行ってきました！

4月上旬に、お花見に出かけました。見ごろを迎えた大桑の桜並木を見学しました。満開の桜に感嘆の声が上がりました。お茶で一服しながら楽しいひと時を過ごされました。



## ～4月の作品作りの風景～

4月の壁面づくり

5月のカレンダーづくり



お花紙で桜の木を表現しました。



5月のカレンダーは「藤の花」素敵な作品に仕上がりました。



### 今月のリハビリ

### 上肢の機能訓練

腕の運動は、なるべく大きく動かすこと意識して取り組んでもらっています。また、土台になる背筋にも力が入るため、姿勢を良くする効果も期待できます。

↓ 訓練様子を動画で見れる!



#### 訓練内容

バンザイの姿勢で

- ① 腕を後ろに引く運動
- ② 腕を持ち上げる運動



### 認知症予防通信

～体操編～

VOL2

握力強化が認知症予防につながる!?

握力の低下は、認知症の発症リスクと関連しています。握力が5キロ低下するごとに認知症の発症リスクが男性 1.16 倍、女性 1.14 倍になると報告があります。



握力向上には、グーパー体操が効果的です!

### 5月の予定

#### ★音楽療法

7日(水)

22日(木)



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やすらぎ

〒501-2259 山県市岩佐 1177-1

☎ (0581)52-2800

FAX (0581)52-2937