



ほほえみだより

令和8年 4月号



4月になり、少しずつ寒さが和らぎ日中は暖かく、過ごしやすい時期になってきました。まだ寒暖差はありますので衣類で温度調節できるようにしましょう。
今年は例年より早めの開花情報があるようです。4月の初めに外出レクレクリエーションでお花見を計画中ですのでお楽しみにしてください！

～4月の予定～

★誕生日会★



女性・・・2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

4月の初めに、お花見を楽しみながら、喫茶店にお出かけしたいと思っています。
また、別紙でお知らせさせていただきます。



昨年の様子



機能訓練

毎日、理学療法士と一緒に機能訓練を実施しています。季節の変わり目なので、体調を崩さないように体操をして免疫を付けていきましょう。
困りごとがあれば、何でも相談して下さい。



足上げ 10回

肩上げ 10回



4月1日は「トレーニング」の日

新年度のはじまりに伴い、ジョギングやフィットネスなどのトレーニングを始める日として制定されました。少しずつ温かくなっていく春を機に、冬の期間中の運動不足を解消しましょう。



簡単な足の筋力トレーニング

片足のかかとを反対側の足の上に乗せた状態で、下側の足のつま先を上下に動かします。(10回)
足を入れ替えて同様に行いましょう。

レクリエーション



「ゴルフゲーム」

20メートル程先の的にめがけて、ゴルフをしました。
「簡単そうに見えて難しい」と言いながら、1位を目指して、一生懸命取り組まれました。ゲートボールをやっていた方は、昔を思い出しながら、楽しくゴルフをされました。

頭の体操



文字を並び替えて、言葉にしてください。

- ① タコノケ
- ② ハキセン
- ③ ブンザト
- ④ クギハフラ

社会福祉法人山県市社会福祉協議会
山県市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



←Instagram