



1月～2月と少しずつ作業を進めてまいりました壁絵がついに完成しました！半紙の色付けから始まり、細かく切り、各パーツに貼り付け、壁の台紙に貼り。畳2畳分ほどの大きな壁絵です。作業の初めのうちは「これは何になるの？」と分かりにくいですが、作業が進むにつれて、全体が見えるようになり。「富士山だわ」「松の葉だね」と制作意欲が掻き立てられるようで、順調に作業は進みました。皆さんそれぞれの参加方法での指先の機能訓練【壁絵制作】次回の壁絵も早速取りかかっております(#^\_^#)



皆さんが、霧が丘デイサービスで見せてくださる素敵な表情をパシャリ(\*^\_^\*)



午前中は、将棋をする方、脳トレドリル・数字パズル・立体カレンダーなどなど。皆さん指先の機能訓練を主に取り組みまれています。午後は、身体を動かす身体機能訓練を盛り込んだプログラムを行っております。また、2か月に1度！土曜日の調理プログラムが開始され今回は、太巻き作りをしました。これからも楽しいプログラムをご用意し皆さんの素敵な表情に出会いたい！と思っております(\*^\_^\*)



季節の変わり目に！



2月～3月にかけて、気温・気圧は上がったたり、下がったりと大きく変化し、体調を整えている自律神経が乱れやすくなります。この自律神経の乱れを防ぐには、日頃の体作りが大切です！自律神経の乱れによる体調不良は、生活リズムを整えることで改善される場合もあります。毎日の生活を振り返り、規則正しい生活を心がけましょう！

栄養バランスのよい食事をとりましょう！  
栄養バランスのよい食事をとることで、体力が付きやすくなります



温かいものを飲みましょう！

体を内側から温めることで、冷えから生じる自律神経の乱れを防ぎます



日中に体を動かしましょう！

筋力の維持だけでなく、ほどよく体力を消耗することで、寝つきが良くなります



首・腰を温めましょう！

神経が多く通っている首や腰を温めることで、冷えから生じる自律神経の乱れを防ぎます



耳をマッサージしましょう！

耳の血流をよくすると、自律神経が整うといわれています



朝日をしっかりと浴びましょう！

朝日を浴びることで、体内時計が整えられます



昼食外出のお知らせ



春らしい日が多くなりましたね。暖かい日差しの中、都岡にある鎌倉パスタへ昼食外出を企画いたしました。皆さんでお出かけしましょう！ご検討いただき、返信をお待ちしております！



3月13日（水）

【返信締切3月6日】



昼食後のひと時。。。歯磨きも終わり、ソファーで童謡の歌集を見ながら歌を口ずさんでいると。。。ユリフロアの方が温かい日差しと歌声に誘われて訪ねて下さいました。一緒にソファーに座り、懐かしい歌を歌い、穏やかに優しい時間が過ぎていきました。

身体の機能訓練はもちろん大切ですが、心が安らぐこのような時間も大切に。大事にしたいと考えております。これからも皆さんが穏やかに過ごしていただけますように。(\*^\_^\*)

