

# 陽だまり日記

平成三十年

## 6月

### ● 今月の活動の様子です！

梅を竹串でヘタを取り、汁が出やすいように串で穴をあけました。きつと七月にはおいしい梅ジュースができることと思います。

二月に一回講師を招いて、シニアリトミック（音楽療法の要素）を行っています。



歌を歌いながら体全部を使って自然と動きが大きくなったり、心身の調和と取ることで認知症予防、転倒予防に繋がる効果があるとされています。今月は「みかんが咲く丘」を五十音で歌う内容です。さあ、皆さん歌えるでしょうか

## 機能訓練室の紹介

### ～足腰の筋力維持を～

5種類の運動機器を使って上肢下肢、体幹とバランスよく運動します。軽負荷で行い、全身各部の使っていない筋を動かします。動作性・体力の改善や心理的活動性の改善が得られます。



できることをひとつひとつ



## お知らせ

梅雨の季節になりました。ご家族の皆様には日頃お世話になります。

陽だまりでは色々な活動を行っています。料理、手芸等皆さんの「持っている力」を少しでも引き出して「生きる力に変えて」生きたいと考えています。

六月一四日は介護者懇談会が行われます。当日の参加も大丈夫です。当日の参加も大丈夫です。当日の参加も大丈夫です。当日の参加も大丈夫です。

