

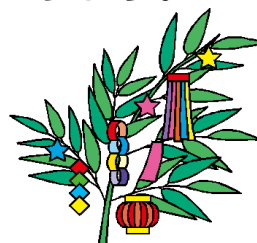
《6月の企画／ビンゴ大会》

を「なる」方しん
 『一ルあ。た。ま選
 会トーが…ったりを
 大、ル事あなし贈品
 口のたなにまを賞
 セっ口っかアイ品な
 才なセやるぺで賞きた。
 『に才昔来、んな好し
 る組。「出が組敵らま
 あ1た。「たり素かれ
 つ人しば、「し取に々ら
 つ2まれ。まに員方お
 り。しいよい剣全ので
 なた戦もたも真、アん
 とし対人っ人ら方へ喜
 事までるやるがたた様
 行い式いちれなれし皆
 の行方てれさしさ勝
 例もトし忘配力加優き
 恒年ン解と心協参。頂
 今メ理けとと。たで



《7月の企画／七夕飾り作り》

利用時間を短冊で描いて、その動きを頂上まで動かして、活し顔いっかっか。多趣味に書いたが、新しい紙をたが新すの行用事し事、ま後を画いまいとり午』た願け願康おとりっにつる健て前作切次りすのっ午りに、飾対様願り飾型けにに皆をよ夕星付笹康も息旬七、りの健て終下『は貼内もしの月てずに△年と症6しま上一今員染用のル職感



《篠原デイサービスの紹介⑤》

前回に引き続き、デイサービスでの活動の様子を少しずつ紹介していきます。

『歌』の後には、お茶を飲んで少しゆっくり休憩し、その後にストレッチ体操を行います。

筋肉の緊張、緩和、柔軟性の向上、血行改善、筋力低下の予防により、

- ①転倒防止
- ②健康維持
- ③機能向上
- ④腰、膝、背中等の痛み予防
- ⑤良眠へのつながり
- ⑥血圧の安定

の効果が期待されます。

歌を唄いながら行ったり、時には身体を使いながら、脳のトレーニングも組み合わせ、笑顔で体操をしています。

