

月刊 いなかわ福祉会だより

【発行者】
社会福祉法人
いなかわ福祉会
秋田県湯沢市川連町
字平城下 14 番地 3
電話：0183-42-2557
FAX：0183-42-2541



ケアセンターデイサービスより

桜の花見ドライブ

今年、コロナ対策を取りながら4月17日～23日までの日程で増田高校前から梨の木公園へとコースを回りました。お天気にも恵まれ、満開の桜を堪能し楽しいドライブでした。

壁画作り

題：「春ほのぼの」



楽しいトレーニングを兼ねたご利用者さんの力作は、素敵な壁画となり、名所の桜同様に春の訪れを告げてくれます。

おやつレク

今回のおやつレクは、「練りきり」を作りました。

新じゃがが芋や薄力粉、砂糖など身近な材料を使い、電子レンジで加熱して作りました。爪楊枝で上手に葉脈をつけ、完成したのは…季節の風物詩柏餅をかたどった和菓子の完成です！
噛む力が低下した方にもおすすめです。



フットケア

フットケアは、リラククス効果と血液循環を促進します。また、マッサージにより足指の可動域・柔軟性が向上することで下肢筋力の向上が期待できます。

肌も滑らか、口も滑らか、いろんな循環がよくなるように、ご利用者さんとの話題が広がる癒しの時間なのです。



最高だ、ありがとなあ



気持ちえ～なあ

スカットボール

一番人気のスカットボールです。ゲートボールと同様のスティックを使って、的となる台の穴にボールを入れます。穴に入ると「スカットする」と大人気です。皆さん、キラキラ輝く笑顔で楽しまれていました。

入ってくれたのび！



体幹のバランスアップ
下肢筋力の向上に

機能低下の予防に



百歳過ぎの私も
負けませんよあ

水分補給を忘れずに

夏本番の前に、じっとりした湿気とともに気温もぐんぐん上昇する6月は体が暑さに十分順応できていない為、熱中症に注意が必要です。一日のめやす摂取量は1.5L程度です。ゆっくり少量ずつこまめに補給しましょう。特に体から水分が失われやすい次のタイミングで補給をしましょう。

- ①起床時 ②運動の前後
- ③入浴の前後 ④就寝前

編集後記

新型コロナウイルスの影響を受け、せつかくのお花見も車内から。外出や交流行事は制限が多く我慢が続いています。

入居施設でも面会にご不便をかけざるを得ず、自由な日々が懐かしく感じます。今回紹介したスカットボール同様、二日も早くスカットしたいね」とご利用者さんとの会話です。



【行事・広報委員】
栗林 幸子
皆川 康子

今回は私が
担当しました！