

4月のカレンダー

令和2年 土谷デイサービスセンター大町

水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 棒体操 転ばない体操 グランド ゴルフ 【上肢の運動】 (マッサージ)	2 重鎮バンド運動 ぼけない体操 虫取り ゲーム 【上肢の運動】 (マッサージ)	3 ストレッチ体操 転ばない体操 グランド ゴルフ 【上肢の運動】 (マッサージ)	4 セラバンド体操 ぼけない体操 風船 テニス 【上肢の運動】 (マッサージ)
5	6 棒体操 転ばない体操 スネーク ボーリング 【上肢の運動】 (マッサージ)	7 ストレッチ体操 転ばない体操 5月人形作成 【選択レク】 (マッサージ)	8 セラバンド体操 ぼけない体操 風船 テニス 【上肢の運動】 (マッサージ)
9	10 ストレッチ体操 転ばない体操 グランド ゴルフ 【上肢の運動】 (マッサージ)	11 ボール体操 転ばない体操 グランド ゴルフ 【上肢の運動】 (マッサージ)	12
13 ストレッチ体操 ぼけない体操 サッカー ボーリング 【全身運動】 (マッサージ)	14 棒体操 ぼけない体操 5月人形作成 【選択レク】 (マッサージ)	15 重鎮バンド運動 転ばない体操 シュート ゲーム 【上肢の運動】 (マッサージ)	16 ボール体操 ぼけない体操 グランド ゴルフ 【上肢の運動】 (マッサージ)
17 セラバンド体操 転ばない体操 シュート ゲーム 【上肢の運動】 (マッサージ)	18 棒体操 ぼけない体操 グランド ゴルフ 【上肢の運動】 (マッサージ)	19	20
21 ボール体操 転ばない体操 5月人形作成 【選択レク】 (マッサージ)	22 ストレッチ体操 ぼけない体操 サッカー ボーリング 【全身運動】 (マッサージ)	23 音楽 レクリエーション ピアノミニコンサート (マッサージ)	24 セラバンド体操 ぼけない体操 虫取り ゲーム 【上肢の運動】 (マッサージ)
25 重鎮バンド運動 転ばない体操 スネーク ボーリング 【上肢の運動】 (マッサージ)	26	27 重鎮バンド運動 転ばない体操 虫取り ゲーム 【上肢の運動】 (マッサージ)	28 セラバンド体操 ぼけない体操 虫取り ゲーム 【上肢の運動】 (マッサージ)
29 重鎮バンド運動 転ばない体操 スネーク ボーリング 【上肢の運動】 (マッサージ)	30 ボール体操 ぼけない体操 風船 テニス 【上肢の運動】 (マッサージ)		

《お誕生日おめでとうございます》

※●●様： ●さんの笑顔に いつも、みんなが
元気をもらえます。
これからも無理せず、ゆっくりと
楽しい時間を一緒に過ごしていきましょうね！

※●●様： これからもデイサービスでの活躍を、
体調に合わせて継続していけるよう
スタッフみんなでサポートさせて下さいね。

【 体力測定 】

皆さんはデイサービスに来られて、道具を使ったり、自分の体を使って、
いつまでも元気に過ごす為に頑張って体を動かされています。
その頑張りをそれぞれ、体力測定で測らせて頂きます。

3か月に1回測定します。

毎月、20日以降に声掛けさせて頂きます。

ご協力くださいね！

《 お願い 》

まだまだ、コロナ感染が止まりません。やはり一番の対策は、
手洗い、うがい、消毒です。
外から帰ったら、必ず石鹸でしっかり手を洗いましょう。
また、体調管理に気をつけて元気に、笑顔で過ごしましょうね！



★ 今月のボランティアは、中止します。

日本の情勢を見ながらという事になりますが、今の所 4月までは外部からの
ボランティアを中止させて頂きます。楽しみにされている方もいらっしゃると思
いますが、宜しくお願い致します。

※23日(木)：「音楽レクリエーション」音楽のリズムに合わせて、歌ったり体を動かしたり
ピアノのミニコンサートもお楽しみに。

※15日(水)：「散髪」あります。希望される方は職員にお申し出下さい。

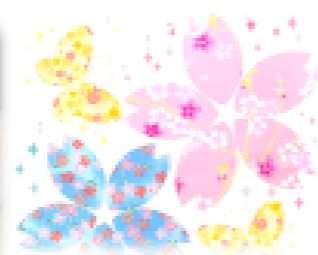
3月の皆さん



「塗り絵」に挑戦！
細かい所まで丁寧に塗られました！
●さんの作品です。



「和紙職人」の●さんです。
すごすぎる！作品の数々・・・
つい見とれてしまいます。



皆さんが、脳トレーニングに
取り組まれています。
いつもの笑顔とは違って、真剣な
表情でしっかり頭の活性化！

