

3月のカレンダー

令和6年 土谷サービスセンター大町

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1 重鎮運動 お雛様 フリスビー 【上下肢運動】	2 棒体操 お雛様 フリスビー 【上下肢運動】 マッサージ
3 重鎮運動 雛あられすくい 【上肢の運動】 マッサージ	4 セラバンド体操 春一番に飛ばされ ないように！ 【腕と指先】 マッサージ	5 棒体操 足で贈り物 ゲーム 【下肢運動】	6 ボール体操 お雛様 フリスビー 【上下肢運動】 マッサージ	7 お手玉体操 ペットボトル コロコロ 【下肢運動】 マッサージ	8 重鎮運動 雛あられすくい 【上肢の運動】	9 セラバンド体操 足で贈り物 ゲーム 【下肢運動】
10 セラバンド体操 足で贈り物 ゲーム 【下肢運動】	11 棒体操 ペットボトル コロコロ 【下肢運動】 マッサージ	12 歌とピアノの コンサート	13 重鎮運動 雛あられすくい 【上肢の運動】 マッサージ	14 セラバンド体操 春一番に飛ばされ ないように！ 【腕と指先】	15 ボール体操 足で贈り物 ゲーム 【下肢運動】 (マッサージ)	16 棒体操 言葉遊び 【脳トレ】 マッサージ
17 棒体操 言葉遊び 【脳トレ】 マッサージ	18 ボール体操 雛あられすくい 【上肢の運動】 マッサージ	19 重鎮運動 春一番に飛ばされ ないように！ 【腕と指先】	20 セラバンド体操 足で贈り物 ゲーム 【下肢運動】 マッサージ	21 棒体操 足で贈り物 ゲーム 【下肢運動】 マッサージ	22 セラバンド体操 ペットボトル コロコロ 【下肢運動】	23 ボール体操 ペットボトル コロコロ 【下肢運動】
24/31 ボール体操 ペットボトル コロコロ 【下肢運動】 マッサージ	25 重鎮運動 足で贈り物 ゲーム 【下肢運動】 マッサージ	26 セラバンド体操 雛あられすくい 【上肢の運動】	27 棒体操 ペットボトル コロコロ 【下肢運動】 マッサージ	28 ボール体操 言葉遊び 【脳トレ】	29 お手玉体操 春一番に飛ばされ ないように！ 【腕と指先】 マッサージ	30 セラバンド体操 足で贈り物 ゲーム 【下肢運動】 マッサージ

◀ 3月のレクリエーション ▶

※レクリエーションは、ゲームを用いて種々の機能訓練を行う事で体の調子を整え、心が清々しくなります。楽しみながら意識して体や頭を動かしていきましょう！

- ①「お雛様フリスビー」⇒手首を使う・腕を使う・足を踏ん張る
- ②「足で贈り物ゲーム」⇒腹筋・下肢を使う。椅子から滑り落ちないように！
- ③「ペットボトルコロコロ」⇒足の裏の刺激・けり上げる力
- ④「春一番に飛ばされないように」⇒腕をしっかり使う・指先を使う
- ⑤「言葉遊び」⇒脳トレゲーム・言葉を考えて、連想する・コミュニケーションをとる
- ⑥「雛あられすくい」⇒肩・腕・手首を使う

★ カレンダーにレクリエーションの内容を記載させて頂いておりますが、その日の状況やご利用者様の希望により変更する場合がございますので、ご了承ください。

※13日(水)「歌とピアノのコンサート」ボランティアの方が来て下さいます。素敵な歌声とピアノ演奏、それとおもしろ小話をお楽しみください。

お誕生日おめでとうございます

★●●様
いつも優しくお話しして下さいありがとうございます。これからもお元気に楽しく過ごしましょう！

★●●様
立ったり座ったり、体操も頑張られていますね。これからも元気に過ごしましょう！

★●●様
たくさん笑って、一緒に楽しく過ごしましょう！

★●●様
いつもニコニコ笑顔がステキです。これからもお元気に過ごして下さい。

★●●様
いつも笑顔で、楽しい時間を過ごしましょう！

★●●様
これからも毎日明るく、楽しく笑って、元気に過ごしましょう。

★●●様
これからもハツラツ！イキイキ！ニコニコ！で楽しく過ごしましょう。

★●●様
お身体を大切に。沢山お話ししましょうね。

★●●様
いつも一生懸命な頑張り屋さん！無理なく楽しく過ごしましょう。

★●●様
春野さんが笑顔で過ごせるように一緒に頑張っていきましょうね！

★●●様
いつも笑顔で優しい●さん。これからもいっぱい笑って、楽しく元気に過ごしましょう。

この一年、皆様が笑顔で楽しく過ごして頂きますように！



♥♥♥ ◀ 機能訓練 ▶ ♥♥♥

当センター大町では、機能訓練に力を入れています。

「もっと動きたい」「体を動かすと気持ちいい～」などと、皆さんの声をよく耳にします。今までも1時間ほど、個別や集団で体操をしてきましたが、機能訓練指導員のアドバイスを聞きながら、少人数のグループでしっかりと身体を動かして頂けるよう取り組んでいきたいと思ひます。身体を頭を動かして、元気に楽しく過ごしていきましょう。

「いきいき百歳体操」をご存じですか？

椅子に座った状態で重りを手首や足首に付けて、ゆっくりと動かしていく、誰にでも出来る簡単な体操です。高知県が始まりだそうです。準備体操、筋力運動、整理体操の3つの運動から構成され、無理なく取り組みます。皆さんの地域の公民館などでも行われていると思ひます。デイサービスでも体操に取り入れています。百歳体操で、元気に、いきいき頑張りましょう！！

2月の皆さんの笑顔フォト



「日本昔話シリーズ」
2月は「傘地蔵」を皆さんと一緒に
貼り絵で作成しました。



こちらは、●さん作品
富士山と梅の花のコントラストが
素敵です。

「機能訓練」
グループで皆さん凄
く集中して体操に取り
組まれています。



🌸🌸🌸🌸 お誕生日おめでとうございます！いい笑顔ですね！ 🌸🌸🌸🌸



「演歌堂」の皆さんが
ギターと歌を披露して
下さいました。

皆さん集中して手作業や脳力トレーニングに取り組まれていますね～

