

6月のカレンダー

令和6年 土谷デイサービスセンター大町

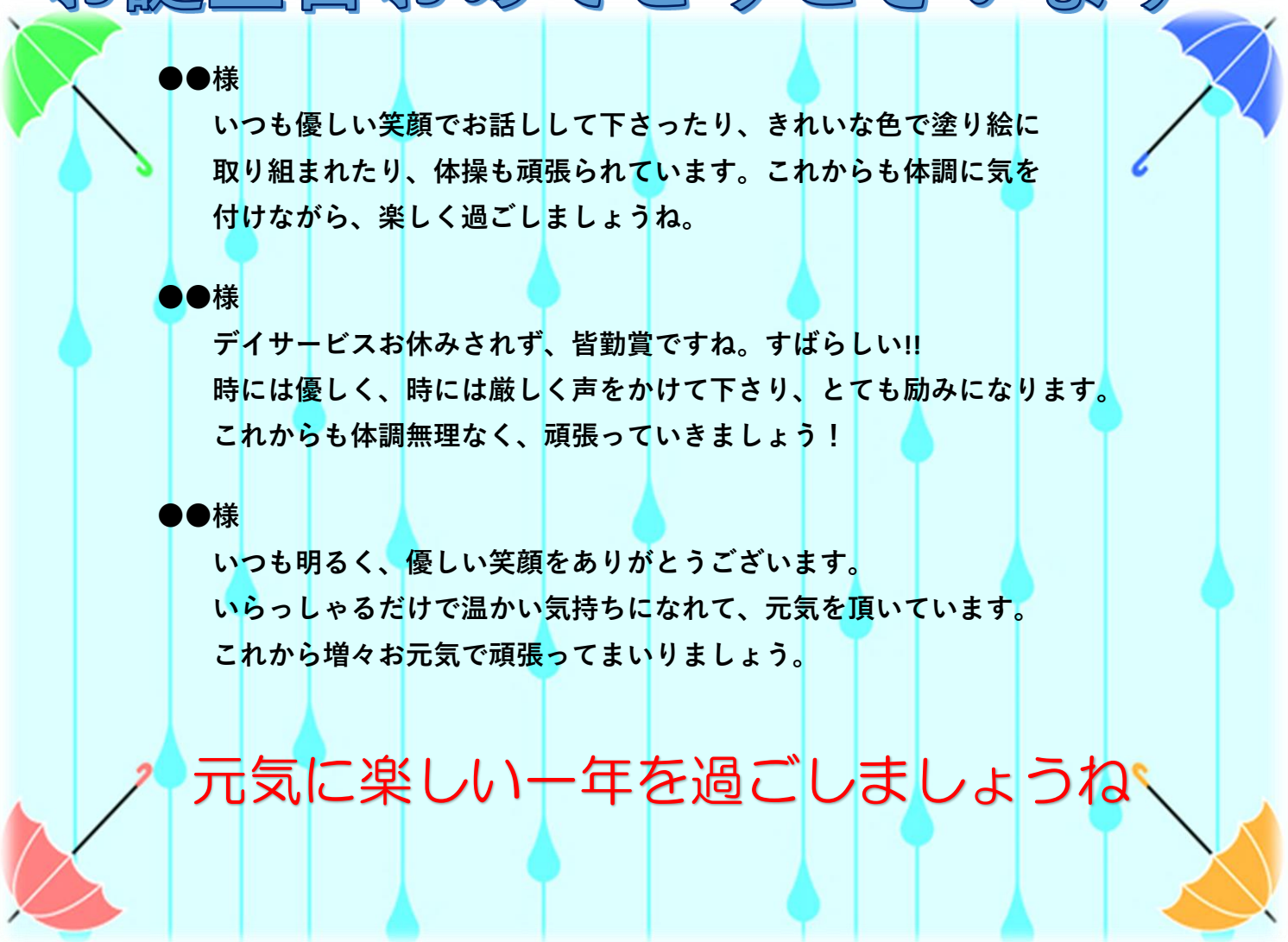


日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2	3 重鎮運動 息を合わせて ゴールを狙え！ 【上肢・コミュニケーション】 マッサージ	4 ハーモニカ演奏 & 踊り 【脳力トレーニング】 マッサージ	5 棒体操 明日天気にな～れ 【上下肢の運動】 マッサージ	6 お手玉 叩いてよけて ジャンケンポン 【上肢・コミュニケーション】 マッサージ	7 ボール体操 くるりんぱ 【上肢・脳トレ】 マッサージ	1 棒体操 狙え！ コップ ｸﾞｰ倒し 【上肢の運動】
9	10 お手玉 文字合わせ ゲーム 【上肢・脳トレ】 マッサージ	11 棒体操 6月の物ビンゴ 【脳力トレーニング】 マッサージ	12 ボール体操 つま先 砲丸投げ 【下肢・脳トレ】 マッサージ	13 演歌堂 【脳力トレーニング】 マッサージ	14 セラバンド体操 息を合わせて ゴールを狙え！ 【上肢・コミュニケーション】 マッサージ	8 重鎮運動 明日天気にな～れ 【上下肢の運動】 マッサージ
16	17 棒体操 狙え！ コップ ｸﾞｰ倒し 【上肢の運動】 マッサージ	18 ボール体操 つま先 砲丸投げ 【下肢・脳トレ】 マッサージ	19 重鎮運動 息を合わせて ゴールを狙え！ 【上肢・コミュニケーション】 マッサージ	20 セラバンド体操 ピンポンコロコロ 【上肢・脳トレ】 マッサージ	21 棒体操 つま先 砲丸投げ 【下肢・脳トレ】 マッサージ	15 ボール体操 ピンポンコロコロ 【上肢・脳トレ】 マッサージ
23/30	24 ボール体操 コロコロボンバー 【上肢・脳トレ】 マッサージ	25 重鎮運動 狙え！ コップ ｸﾞｰ倒し 【上肢の運動】 マッサージ	26 重鎮運動 制作レク 吊るし飾りを 作りましょう！ 【上肢・コミュニケーション】 マッサージ	27 セラバンド体操 叩いてよけて ジャンケンポン 【上肢・コミュニケーション】 マッサージ	28 棒体操 明日天気にな～れ 【上下肢の運動】 マッサージ	29 お手玉 つま先 砲丸投げ 【下肢・脳トレ】 マッサージ

《 6月の催し・レクリエーション 》

- ※レクリエーションを予定しておりますが、その日の都合で、変更になる場合がありますので
ご了承ください。
- ※4日（火）「 ハーモニカ演奏と踊り 」があります。ご主人がハーモニカ演奏、
奥様が踊りを披露して下さいます。仲睦まじいご夫婦の演奏です。
- ※13日（木）「 演歌堂 」さんが来て下さいます。ギターの演奏に合わせて
楽しく歌って下さいます。
- ※19日（水）は、「散髪」があります。有料です。
ご希望の方は、申込用紙にご記入頂き、ご提出ください。

お誕生日おめでとうございます



- 様
いつも優しい笑顔でお話しして下さいたり、きれいな色で塗り絵に
取り組まれたり、体操も頑張られています。これからも体調に気を
付けながら、楽しく過ごしましょうね。
- 様
デイサービスお休みされず、皆勤賞ですね。すばらしい!!
時には優しく、時には厳しく声をかけて下さり、とても励みになります。
これからも体調無理なく、頑張っていきましょう！
- 様
いつも明るく、優しい笑顔をありがとうございます。
いらっしやるだけで温かい気持ちになれて、元気を頂いています。
これから増々お元気で頑張ってまいりましょう。

元気に楽しい一年を過ごしましょうね

『 皆さんへのお願いと注意 』

- ① 6月は「歯と口の健康週間」があります。
『よく噛んで食べる事』は大切です。
● よく噛むことで、唾液の分泌が増えます。唾液の分泌が増えると、飲み込みやすくなる。
食べ物の消化を助ける。
● 噛む刺激が脳に伝わり、脳を刺激する。脳を活発に動かす、認知症の予防になる。
● 体力の向上や表情豊かに元気で活動的になる。など・・・
色々良いことが多くあります。よく噛む為には、虫歯の治療や入れ歯のお手入れも大切。
しっかりおいしい食事をする為に、歯を大切に、噛むことを心がけましょう。
- ② 5月から8月は「食中毒」にも注意が必要です。
● 食中毒を起こす微生物は、「危険温度帯」10℃～60℃で急速に増殖します。
気温や湿度も高くなる為、食品が腐りやすく、微生物が増殖しやすい環境になります。
生食品や乳製品などは適切な温度で保存し、十分な加熱をしましょう。
● 『 手洗い 』も大切です。食事の前後、調理の前後には必ず手洗いをしましょう！

5月の皆さんの笑顔フォト



5月の壁飾りは
「金太郎」ですね。
熊にも勝つ力持ちです。



お誕生日おめでとうございます。



「春の野外機能訓練」で
縮景園に行きました。
お天気も良く、皆さんしっかり
心身の活性化ができました。



レクリエーション・ゲームに
皆さん真剣に取り組まれています。
田植えゲームですね。



運動も頑張られています。



ボランティアの方と
記念撮影です

