



5月カレンダー

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
4	5 セラバンド体操 書道 マッサージ	6 棒体操 工作遊び 【指先・頭の体操】 マッサージ	7 お手玉 協力して運ぼう 【上肢の運動】 マッサージ	1 棒体操 鯉の餌やり ゲーム 【上肢の運動】 マッサージ	2 お手玉 お手玉サッカー 【上肢の運動】	3 セラバンド体操 ひっぱれ ひっぱれ! 【上肢の運動】
11	12 PAMASA マッサージ	13 お手玉 竹の子探し 【上肢の運動】 マッサージ	14 セラバンド体操 ひっぱれ ひっぱれ! 【上肢の運動】 マッサージ	8 セラバンド体操 狙ってシュート 【上肢・頭の体操】 マッサージ	9 重鎮運動 力を合わせて 【上肢の運動】 マッサージ	10 ボール体操 狙ってシュート 【上肢・頭の体操】 マッサージ
18	19 お手玉 お楽しみ マッサージ	20 セラバンド体操 協力して運ぼう 【上肢の運動】 マッサージ	21 重鎮運動 狙ってシュート 【上肢・頭の体操】 マッサージ	15 重鎮運動 工作遊び 【指先・頭の体操】 マッサージ	16 ボール体操 ひっぱれ ひっぱれ! 【上肢の運動】	17 重鎮運動 ひっぱれ ひっぱれ! 【上肢の運動】 マッサージ
25	26 ボール体操 ひっぱれ ひっぱれ! 【上肢の運動】 マッサージ	27 重鎮運動 お楽しみ マッサージ	28 ボール体操 お手玉サッカー 【上肢の運動】 マッサージ	22 ボール体操 ひっぱれ ひっぱれ! 【上肢の運動】 マッサージ	23 セラバンド体操 鯉の餌やり ゲーム 【上肢の運動】 マッサージ	24 ボール体操 お手玉サッカー 【上肢の運動】 マッサージ
				29 お手玉 鯉の餌やり ゲーム 【上肢の運動】	30 棒体操 お楽しみ マッサージ	31 FAMYNS マッサージ

お誕生日おめでとうございます

※●●様：体操や個別メニューの機能訓練、すごく頑張られていますね！
頑張り屋さんなので、頑張りすぎず、時にはゆっくり過ごしましょう。
これからもたくさんおしゃべりして、笑って楽しく過ごしましょう。

※●●様：いつもピアノの音色に癒されています。
デイサービスで沢山おしゃべりして、元気に過ごして下さい。

※●●様：カラオケを楽しく歌われていますね。
これからも楽しく歌って、たくさんお話しして、元気にお過ごしください。

※●●様：デイサービスにも慣れて来られ、優しい笑顔を見せて下さいます。
機能訓練もしっかり取り組まれていますね。
おしゃべりも沢山して 笑って楽しく過ごしましょう。

※●●様：リハビリもご自分のペースでじっくり取り組まれていますね。
デイで見せて下さる その優しい笑顔がとってもステキです。
これからも笑って楽しく過ごしましょう。

※●●様：平行棒での歩行訓練、頑張られていますね。
体を起こしてかっこよく歩けるように一緒に頑張りましょう！
しっかり食べて、暑い夏を乗り切れる体力をつけていきましょう。

幸せな一年をお過ごしください

◀ 5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。

※12日（月）「PAMASA」パマサ・・・ベースやキーボード、ウインドシンセサイザーなど今までに
ない機材が登場。新しい音楽をお楽しみください。

※31日（土）「FAMYNS」ファミンズ・・・管楽器を大人の雰囲気演奏して下さいます。
お楽しみください。

♥ 今月は、初めて来て下さるボランティアの方々なので、どのようなパフォーマンスを
見せて下さるか興味津々です。ぜひ、皆さんも一緒に楽しみましょう！

「免疫力を上げよう」というお話

高齢になると、誰にでも平等にやってくるもの・・・それは加齢による免疫力と体力の低下です。
免疫力が低下すると、どうしても感染症にかかりやすくなってしまいます。
インフルエンザや肺炎、尿路感染やノロウイルスなど色々な感染症が、このところ季節関係なく
流行しています。加齢による免疫力の低下を完全に防ぐことは困難です。でも免疫力を一定水準に維持す
る事が大切です。手洗い・消毒・マスク装着は基本ですが、規則正しい食生活、十分な休養と睡眠、スト
レス解消、ワクチン接種、室内環境の整備、そしてデイサービスでも頑張られている適度な運動。
感染症を少しでも予防できるよう、日頃から免疫力アップを目指した習慣を身につけましょう！

4月の皆さんの笑顔フォト



4月の壁飾りは「桜」です。
皆さんに紙皿に桜と鶯をイメージして頂きました。
デイサービスに、満開の桜が咲きました。



今月も沢山の笑顔見せて頂きました。



「演歌堂」・「レレパラダイス」のボランティアさんが来て下さいました。

