ナーシングホームさくらんぼ デイケア3月のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4 あじまん	5 掲示板作成
		・運動(棒)・頭脳(春のカードゲーム) ・創作（カレンダー、ぬり絵）				
6	7	8	9	10	11	12
休み	・運動(ボール)・頭脳(ジェンガ) ・創作（季節の創作、カレンダー）			・運動(ボール)・勉強会(嚥下について) ・創作（カレンダー、ぬり絵）		
13	14	15	16	17	18	19
休み	・運動(セラバンド)・頭脳(脳トレ遊び)・創作(カレンダー、ぬり絵)					
20	21	22	23	24	25	26
休み	運動(棒)・創作(カレンダー、ぬりえ)・身体(後ろへポイ)・自主トレ					
27	28	29	30	31		
休み	・運動(ボール) ・頭脳(春カードゲーム) ・創作	みんなで体操	・映画鑑賞 ・勉強会＆体操(運動について)			

※午前中は、入浴と個別リハビリ・自主トレなどがあります。

デイケア

節分当日さくらんぼには
膝が痛くなる鬼と腰が痛くなる鬼が
やってきて、みんなで退治しました!!!

今年もさくらんぼの皆様が
健康に過ごせますように!!

膝がいたくなるぞ～～
腰がいたくなるぞ～

リハビリ

「背中が丸い」ことが続くと、胸周りが硬くなり、呼吸が浅くなりがちです。普段、歩行補助具を使う歩行や座位時に背中が丸くならないよう気を付ける事は大切ですが、毎回意識し続けることは大変な事です。必要性のある方に右写真のような胸周りを広げるストレッチや運動を指導しております。

お知らせ

３月４日(金)　おやつレクで
「あじまん」を予定しています。

栄養士

旬の食材 いちごのお話

ビタミンCが豊富に含まれているいちご。ビタミンCは抵抗力を強める働きがあります。美味しく食べて健康に過ごしましょう

美味しいいちごの見分け方

★ヘタが反り立っているのは新鮮な証拠

★つぶつぶも赤くなっているものは完熟している

★先端が平らのものは甘みが詰まっている

介護老人保健施設 ナーシングホームさくらんぼ　TEL 0237-36-0017