

4月

笑顔のおたより

今年の指針 陽光

長崎県大村市鬼橋町 1416 番地
TEL(0957)27-4500
FAX(0957)27-4501
ホームページ検索: 社会福祉法人 隆明会



至福のひととき…心も笑顔も満開

今年のソメイヨシノの見頃は例年より遅くなりましたが、3月末に一足早く咲く枝垂桜の見物に、東彼杵町まで出かけました。

見事に咲き誇る糸桜(枝垂桜)、皆さんの笑顔も満開でした。



ドキドキ♡シーソーバランスボール

ふる里記録に挑戦! いったい何個乗せれるのでしょうか?



<董落とし競争>で大盛り上がり!

「もう少し、頑張って!」・・・皆さんの声援が聞こえて来そうですね。



「危いで 危いで」でも慎重に!! —紙コップ柄杓でボール送り—



生活動作を安全に!..

集団運動と個別運動で上下肢筋力アップ。皆で励ましあいながら頑張っています。フットケアで血行促進。動きもスムーズになりました。



ピタリと止まれ!「ゴロゴロ棒」

紅白対抗戦。今度のゲーム大会の一押し競技で~す。





「流し難ゲーム」思うようにはいきませんね

3月7️⃣ス「桃の節句」



脳内血流を促進する脳トシ

上手くできなくても大丈夫 楽しむことがポイントです

人は誰でも年齢を重ねると脳内の血流が悪化してきます。そうすると脳内にエネルギーを運び酸素や糖分が不足してきて、忘れやすいなど認知機能にも影響してきます。

そこで大事なことは、脳を刺激することです。脳トシは脳内の血流を促進して、認知機能の低下を防ぎ、脳の老化スピードを遅くできます。

脳トシは難しい問題に取り組み必要はなく、ごく単純な計算やクイズ・手遊びなど、継続することが重要となります。

A型ではレクリエーションの一環として、「ふれあい脳トシ」の時間を設けています。



るいは正解を出すことが目的ではなく、楽しみながら続けることが大事なことです。間違いを楽しみ、笑いながら行うのがいいですね。他の方とふれあうことで、コミュニケーションが生まれ、脳への刺激がより強まります。



Smile 笑って元気!



4月の活動予定

A型の目的は「健康づくり」と「仲間づくり」です。ゲームやレクリエーションでたくさんの「笑顔」を届けたいと思います。4月は花見ドライブと喫茶ふる里「ひんのいけ」を予定しています。

今年3月でふる里デイサービスは25周年を迎えました。我が高齢者自立支援センターふる里(A型)は、今年4月1日で7周年です。A型では体操や脳トシ、レクリエーションなど介護予防メニューを取り入れた活動を行っています▼さて、実はA型の開設日4月1日は「トレーニングの日」だそうです。年度初めということで、「さあトレーニングを始めよう」ということです。結果はすぐに出るものではないので、A型利用、4月1日をきっかけに、半年後、一年後にトレーニング・介護予防の成果が実感できるよう、一緒に取り組んでいきましょう!▼また、今年度はいきいきサロン等の介護予防活動の集まりで、地域の皆様とも交流ができればと考えています。お手伝いできることもあると思います(H)

あじあと