デイケアセンターせいらん

「安心・元気・長生き～住み慣れた地域で自分らしく～」

せいらん便り

11月 2025年

秋も深まり、朝夕は冷え込みが厳しくなってまいりました。皆さま、お変わりなくお過ごしでしょうか。
外に出ると、菊の花が香り、木々が色鮮やかな赤や黄色に色づきだしました。
日中の暖かな日差しを浴びて、今月も季節の変化を楽しみながら、元気に過ごしていきましょう♪

♪ 演奏会 ♪

11月6日（木）水戸のボランティア団体『邦楽研究会』の方達をお招きし、尺八と箏の演奏会が開催され、みなさんで鑑賞しました🎵
こんなに間近で聴く機会は、なかなかありませんよね😳
みなさんで一緒に歌えるように…と歌詞カードもご用意していただきました✨
披露していただいた曲は「川の流れのように」や「ああ人生に涙あり」などなど。
とてもステキな演奏でした😊

★レクリエーション★

この日のレクリエーションは『的当て』ゲームを行いました👏
周りの声援をうけながら、ダンボール的をめがけてボールを思いっ切り!!!　中にはマイナス点数の的も設置してあるので、高い点数を狙って投げるには、コントロールがなかなか難しかったですね💦
最終得点はマイナスになってしまう…という方もいらっしゃいました😅　再チャレンジですね!!

★感染症予防対策★

空気が乾燥し、インフルエンザやノロウイルス等の感染症が流行る時期です。
〇手洗い・うがい
〇定期的な換気
〇こまめな水分補給
〇適度な運動・バランスの良い食事・十分な睡眠
など、感染症予防対策をしながら過ごしましょう。

療法士おすすめ

いつでも、どこでも！

Vol.9《ちょこっと運動》

【ひざ伸ばし】
椅子に座ったまま脚を持ち上げ、
膝の曲げ伸ばしを繰り返しましょう。
左右10回ずつが目安です◎
深呼吸しながらゆっくりと行いましょう

立ち座り、階段昇降などの動作が楽に行えるように◎
膝痛予防にも効果があります👏

医療法人青藍会
デイケアセンターせいらん
水戸市酒門町268-1
大場内科クリニック別館2F
TEL:029-350-8500