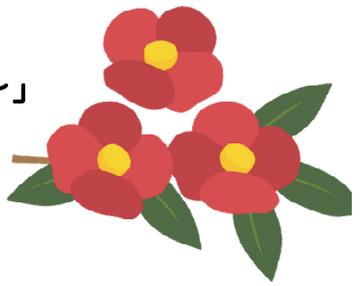




デイケアセンターせいらん

「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



立春とは名ばかりで、まだまだ寒い日が続いておりますが、みなさまお変わりなくお過ごしでしょうか。急な降雪 ❄️ もありましたが、梅の花の開花に少しずつ「春」の気配を感じるようになりました。寒さに負けず、ゆっくりと身体を動かしながら今月も元気に楽しく過ごしましょう♪

★ 節分 ★

節分イベント♪

『的当てゲーム・節分ver』です 😊
鬼に見立てた的に向かって思いっきりボールを投げ、鬼退治をしていただきました◎
みなさん狙った鬼の的に当てるのがとても上手で、高得点連発でした ✨



イベントのおやつには、こしあんがたっぷり入った「鬼饅頭」でした 😊
可愛らしい表情の赤鬼でしたね ✨



★ レクリエーション ★

『輪投げでホイッ!』
糸がついた輪投げを投げ、得点が高いアイテムを自分の所まで手繰り寄せるゲームです ☆
みなさん、とても起用に糸を操ってました♪



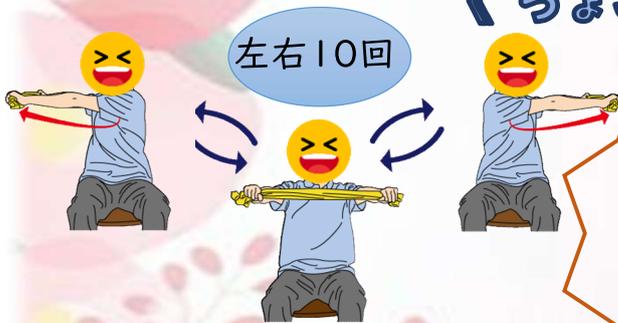
★ ご紹介 ★



デイケアフロアの装飾が変わりました!
春をイメージしたものをみなさんに切っていただき糸で繋げて飾りました ✨
お正月からの雰囲気ガラリと変わりましたね 🍡

療法士おすすめ Vol.10

いつでも、どこでも! <ちょこっと運動>



ポイント👉
後ろに振り替えるように。目線も後ろへ!
ひねりにくい場合はタオルを長く持つと調整できます。

タオルの両端を持って腰を左右にひねります。
左右10回ずつ行いましょう。
タオルを使ったストレッチは、腰痛や肩こりの改善に効果的です。タオルの張力を利用してゆっくりと腰を伸ばす状態をキープし、腰周りをほぐしていきます。

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

