



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

3月になり、少しずつ春の暖かさを感じられる季節となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。日ごとに日差しもやわらぎ草花の芽吹きに春の訪れを感じる今日この頃です。今月も、皆さまと一緒に「春」を感じながら楽しい時間を過ごしていきたいと思います。

○レクリエーション○



今回初めて行うレクリエーションになります。
『狙って狙って～ピンポン玉入れ』
点数のついた紙コップに、自分でコントロールしながらピンポン玉を落とすして行きます。

点数を獲得するために、バランスを見ながらピンポン玉を入れていきました😊なかなか難しいゲームでしたが、みなさん高得点で接戦でした✂



こちらはみなさんで棒体操を行っている様子です。

座りながら簡単に出来る体操ですが、なかなかの運動量です💦出来るところから少しずつ体を動かしていきましょう♪

○おやつ○



3月のイベントおやつは、ひな人形の練切。
見た目はもちろん味もとても美味しかったです😊
つぶらな瞳がとても可愛い♡
お内裏様とお雛様でした♡

○春の訪れ○



クリニック敷地内でも様々な花が開花し始めました🌸

療法士おすすめ



Vol.11

いつでも、どこでも！〈ちょこっと運動〉

- ①鼻から息を吸う(4秒吸って…)
- ②口から息を吐く(6秒吐く…)

回数は無理のない範囲で5～10回ほどを目安に行いましょう！

腹式呼吸

【効果】

- ・自律神経のバランスが取れ、血圧安定や、免疫力向上につながります。
 - ・お腹に力が入りやすく、姿勢を保つことが出来ます。
- ※肩の力を抜いて吐く方を少し長く行うのがポイント👉です◎



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

