



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きました。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「川の流れるように」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。

- 手洗い・うがい
- 定期的な換気
- こまめな水分補給
- 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



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



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😊