



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
2026年

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
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♪



そしてこちらのレクリエーション!!

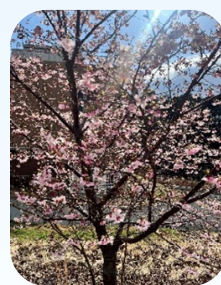
『パターでベースボール🏏～目指せ!満塁ホームラン～』です。
WBCで大変盛り上がってますね～♪ デイケアせいらんでもベース
ボールに挑戦しました。野球のバットをパターに変えて、狙うは満塁
ホームランです♪なかなか難しい～と言う中、ヒットの連続!!
そして遂に出ましたー!! ホームラン!!
とても盛り上がるレクリエーションでした。



○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

