



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

厳しい日差しが照りつける日々ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

さて、デイケアセンターせいらんは、お蔭様で☆3周年☆を迎えることとなりました。これもひとえに皆さまのご支援の賜りと心より感謝申し上げます。今後とも皆さまの「安心・元気・長生き」を基に、より良いサービス提供が出来るよう、スタッフ一同、精一杯努めてまいります。まだまだ至らないところもありますが、これまで同様、ご支援賜りますようお願い申し上げます。

☆ レクリエーション ☆

【お手玉かごinチャレンジ 🧺】

2m離れた距離から、カゴに向かってお手玉を投げ入れます◎

手首のスナップをきかせて、お手玉を投げる姿です📷
「難しい・・・」と言いながらも、みなさんとても上手で、シュートが決まるとスタッフと喜ばれる姿も♪

次回は距離をもう少し離してチャレンジしてみましょう🌟
難易度もアップ👉です💪



【紙コップ魚釣りゲーム 🎣】

魚に見立てた紙コップを1つ釣ると1ポイントゲット🐟
時間制限内に何匹釣れるかの勝負です!!
釣り竿の先がゆらゆら動いてしまいがち。
時間が迫る中、焦らずに集中して…。



☆ 日常 ☆

療法士おすすめ
Vol.15 📖
いつでも、どこでも!
《ちょこっと運動》

ペットボトル体操



- ①柔らかいペットボトルを準備します。
- ②空のペットボトルをペシャンコになるまで吸います。
- ③その後、パンパンに膨らますように息を吐きます。
これを5回ほど繰り返します。

口や喉周りの筋肉を使い、肺活量の向上を目指します👏
深い呼吸や誤嚥予防につながる体操です🌟
無理のない範囲で行いましょう。



みなさんが取り組んでいるのは、折り紙です😊
1つひとつの花を組み合わせて完成するのは「花まり」🌸
あといくつ必要かな……。完成するのが待ち遠しいです♪

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

