

《 5月の誕生者 》

- ・上林 輝子 さん
- ・飯崎 君子 さん
- ・升田 八重子 さん
- ・吉田 まつ さん
- ・渡邊 キヨ子 さん

《 5月の予定 》

- ・体重測定 月初め
- ・誕生会 随時
- ・避難訓練 12日(金) 火災想定
- ・端午の節句 4日(木) ~6日(土)

昔懐かしい紙相撲を自分の駒づくりをし、互いに競い合う



《 寄贈 》

- 南町 五十嵐 様 ぞうきん
 - 北町 田渡 様 オムツ他
 - 橋本町 井上 様 タオル他
 - 二見町 成瀬 様 オムツ
 - 橋本町 草野 様 おしぼりタオル
- ~ありがとうございました~

おねがい

五月になり気候も良くなりました。でもまだ朝晩は、寒く上着を着てくるかと思われませんが、名前がなく困ることがありますので名前を書いてください。衣類、持ち物などにも名前を書いていただくことをお願いします。

楽しく体操を

簡単にできる体操をご紹介しますので、自宅でも行ってはいかがですか。

指の運動

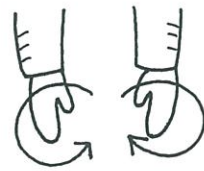
人は、手で受けた感覚をすぐ脳に伝えて判断し、脳からの指令によって行動をおこします。指を動かすことは、脳にも良いと言われています。



両手のひらを向いあわせ、お団子を作るように動かす。上側の手だけを動かしたり回転の方向を変えたりする。だんだんと速く回すようにする。



手を鍵のようにあわせて、左右に引く。手の上下を変えながら交互に行う



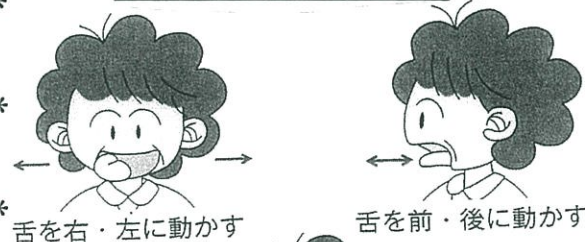
手首を外回し内回しとする。片手を内回し、他方の手は外回しと変えてみる。

口腔ケア

食前・嚥下（えんげ）体操

食後のお口のケアも大切ですが、食事の時にむせたり、せき込んだりしないように、食事の前にお口の機能を高める体操を行いましょう。

舌の筋肉を鍛える舌体操



舌を右・左に動かす

舌を前・後に動かす



舌を上・下に動かす

＝編集後記＝

皆さんをお迎えにお宅を訪問すると色とりどりの草花が、今たけなわと咲いています。しゃりん梅でもいろんな花が皆さんをお待ちしています。お互いに良き春を感じましょう。

しゃりん梅だより



5月号

平成29年5月1日発行

お花見



利用者さんも楽しみにされていた桜の開花に合わせ、お花見ドライブに出かけました。旭公園や夜の森公園等、市内の桜の名所を巡り、春の訪れを体いっばい感じてきました。

しゃりん梅の庭も花満開で、送迎時や外気浴の際に眺めて楽しんでます。

花を眺めていると自然に笑顔がこぼれ、話も弾んでくるので不思議ですね。



縁歌 夢追人の皆さまが来てくださいました。

歌謡ショーと題して、きらびやかな衣装で懐かしい昭和の名曲を披露してくださいました。一緒に口ずさまれる方、手拍子で応援される方など、皆さん楽しまれていらっしゃいました。1時間、13曲のショーもあっという間に過ぎてしまいました。



訪問ありがとうございました。

生活動作レクを始めました

4月よりレクリエーションの時間に日常生活に必要な動きの練習をする「生活動作レク」を月に5回行ってまいります。握力の向上や立ち上りの練習、顔を拭く動きや口腔体操など看護職員と一緒にしています。運動ですが、レクリエーションの一つですので、無理なく、楽しく参加していただけるように工夫しています。

