

あおぞら新聞 3月号

最近、天気も良く暖かい日が続いています。
ちょっと立ち止まってまわりを見てみると、桜の花がちらほらと咲いていますよ。
そして、今年は桜の開花も早いようです。早く、花見に行きたいですね。



節分

2月は、節分ということで豆まきならぬ新聞投げをしました!(^_^)!

鬼のお面はダンボールを切り、赤い折り紙をはっていきます。そこに、顔や髪の毛をつけて出来上がり
もちろん皆様にお手伝いいただき完成したお面です。

新聞は、当日の朝に丸めて頂き準備完了です。

そして、2人の鬼がデイへやってきた時に、鬼に向かって投げます。鬼のお面をかぶっているのは運転手の石毛さんと、とても背の高い安藤さん。

とても盛り上がり、落ちた新聞ボールを拾っては、鬼を追いかける姿も見られました。

他のスタッフも一緒になって楽しんでしまいました。



歩くことの必要性を知る

歩行は人間の基本。

「老化は足から」「足は第二の心臓」といわれますが、まさにそのとおり。
あまり歩かないでいると足の筋肉が衰えてくるのはもちろん、血液循環が悪くなって内臓の機能が低下したり、運動不足による肥満からさまざまな生活習慣病を引き起こしたりします。

しかし、いきなりたくさん歩くのは難しいでしょう。

まずは、日常生活の中で、できるだけ歩く機会を増やす事を心がけて

みてはいかがでしょうか。ただし、無理は禁物です。体調の悪いときはゆっくり体を休めて下さい。

調理実習

今回は、太巻きとちらし寿司作りをしました。

皆様にはきゅうりを切って頂いたり、盛りつけをお手伝いしていただきました。

「今日は豪華なご飯だなあ」と O さん。

皆様、「美味しい」と言って残さず食べて下さいました。
お酢には血圧上昇を抑制したり肩こりの解消や血液の循環をよくする作用があるそうですよ



予定とお知らせ

4月より日曜日も営業することになりました！詳しくは後程、別紙にてお知らせ致しますので、もうしばらくお待ち下さい。

4月11日、江戸東京博物館へ1日かけての外出を予定しています。

曜日が違う方々も参加して頂きたいので参加希望用紙を後日配ります。皆様、ふるってご参加下さい

今回、アンケートを実施したいと思います。してもらいたい事、やってみたい事、小さな事でもかまいません。ご協力をお願いします。

ボランティアさん紹介コーナー

1月よりボランティアさせて頂いております

柳川陽子と申します。手芸と音楽が大好きです。

明るい笑顔と、賑やかな笑いの絶えない、あおぞらさんで、たくさんの体験をさせていただき、とても、嬉しく思っています。

どうぞよろしく申し上げます



発行 あおぞらデイサービス 平成19年3月1日

江戸川区船堀 6-3-20.

サービスの内容・空き情報などのお問い合わせは

5878-3032 担当：たかのはし まで