

あおぞら新聞 4月号

2、3日天気の良い日が続き桜もいっきに咲きました 春、到来ですね
これからは日増しに暖くなり、外を散歩するには気持ちがいい時期ですね。
あおぞらデイサービスは今年で三年目になりました！「目配り」「気配り」
「心配り」をモットーに頑張ります！

平面ダーツゲーム



共同作品のご紹介です。
四重になった円にそれぞれ折り紙を貼っていく
貼り絵…一体なんでしょう？実は、ダーツの的
なのです
本来なら壁に掛けて、ピンを投げ点数を競うのです
が、これは床に置いて楽しめます。
楽しみ方は簡単です。お手玉を1人5個ずつ
持ち、真ん中の高得点目指して投げるだけ！
的から外れてしまい苦笑いする方や、手をたたいて
大喜びする方、それぞれ楽しんでいらっしゃいました



調理実習



以前にも作った事のある餃子作りをしました
包む作業はみなさまにお願いしたところ、どんどん
包んでいき『皮はもうないの？』『まだ包めるわよ』
と催促され、作った餃子の数は、なんと200個以上
！！焼きたての餃子を食べて『美味しい』と言って
皆様、食がすすみます。
普段、少食の方もたくさん召し上がっていました。



元気な脳を作る生活術

今回、紹介するのは「脳を刺激する」「脳への血流を良くして活性化」
するのに効果的な生活術です。

朝食を食べる。朝食を抜くと、エネルギー源が十分に取れず脳は目覚める
ことが出来ません。午前中、脳を働かせる為にも朝食はしっかり食べましょう

よく歩くウォーキングは、体の中でも大きい筋肉である太ももを動かす
ので、脳が刺激されます。これは、生活習慣病の予防はもちろん 脳卒中や
認知症など、脳の病気の予防にも役立ちます。

お知らせ

四月から日曜日の営業を開始しました。定員を10名にし、外出をメインに
していこうと考えています。

まず、今月は22日亀戸天神の藤まつりへの外出を予定しています。(雨天時は変更
となる場合があります。)

外出を希望する方、興味のある方、ぜひぜひ日曜日に来てみて下さい！

元気なスタッフが皆様をお待ちしております

日曜日は入浴がありませんのでご了承下さい。

外出

4月18日、いよいよ江戸東京博物館へ1日外出します。
事前に出欠を取り、51名の方々が出席希望して下さいました。
当日は、他の曜日の方もいらっしゃいます。皆様、楽しく
外出しましょう

発行 あおぞらデイサービス 平成19年4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