



寒かった冬が過ぎ、いつの間にか春の訪れを感じる今日この頃。花々も見頃を迎え、心がウキウキしますね。暖かくなってくると体も動かしやすくなります。お散歩やレクリエーション、ドライブなどお楽しみに♪

新しい春を迎えて、皆様と一緒に楽しい時間を過ごせますように！



おやつレク



←白玉粉を練り、ホットプレートで焼いて。あんこと仕上げに苺をトッピング！



### ひな祭りメニュー

- ☆ちらし寿司
- ☆炊き合わせ
- ☆きゅうりとわかめの酢の物
- ☆すまし汁
- ☆フルーツ



↑昼食後のほっと一息タイムにぬり絵をみんなで取り組みました。



←ひな祭りにちなんでいちご大福をおひな様風に♪



そっとね！



次、送るよ～

### ←もの送りゲーム♪

次の人が受け取りやすいように、お互いに呼吸を合わせながら、おはじきやボールを送ります。集中力を必要とします！



※予告なく変更する場合があります

★運動レクで身体機能の向上を、手作業で脳の活性化を促しましょう！

デイサービスセンターやすらぎ



| 月曜日                        | 火曜日                 | 水曜日            | 木曜日   | 金曜日      | 土曜日         |
|----------------------------|---------------------|----------------|---|----------|-------------|
|                            | 1                   | 2              | 3   | 4        | 5           |
|                            | 接骨院の先生による<br>転倒予防教室 | 尿漏れ予防体操        | 尿漏れ予防体操                                       | 呼吸リハビリ   | 呼吸リハビリ      |
|                            |                     | 狙ってカップイン       | 狙ってカップイン                                      | 春の嵐      | 春の嵐         |
| 7                          | 8                   | 9              | 10  | 11       | 12          |
| 座位バランス体操<br>蹴っ飛ばし<br>カーリング | 接骨院の先生による<br>転倒予防教室 | 座位バランス体操       | 免疫カアップ体操                                      | 免疫カアップ体操 | 可動域改善体操     |
|                            |                     | 蹴っ飛ばし<br>カーリング | コップでスルー                                       | コップでスルー  | 取って送って      |
| 14                         | 15                  | 16             | 17  | 18       | 19          |
| 可動域改善体操<br>取って送って          | 接骨院の先生による<br>転倒予防教室 | 下肢の筋トレ         | 下肢の筋トレ  | 音楽療法     | コミュニケーション体操 |
|                            |                     | カップ倒し          | カップ倒し   |          | ピラミッドの背比べ   |
| 21                         | 22                  | 23             | 24  | 25       | 26          |
| コミュニケーション体操                | 接骨院の先生による<br>転倒予防教室 | カラオケ体操         | 整容動作体操  | 整容動作体操   | いきいき百歳体操    |
| ピラミッドの背比べ                  |                     |                | 新聞相撲  | 新聞相撲     | スリッパ飛ばし     |
| 28                         | 29                  | 30             | 桜の開花状況を見てお花見に行きます。<br>ソメイヨシノ？八重桜？どちらかはお楽しみに!! |          |             |
| いきいき百歳体操                   | 若返り体操               | 若返り体操          |   |          |             |
| スリッパ飛ばし                    | 詰め放題ゲーム             | 詰め放題ゲーム        |   |          |             |

