



# おおふじ

令和4年6月号

日頃よりデイサービスをご利用頂きありがとうございます。

旧暦では六月のことを『水無月』と云います。「無」は「の(連体助詞)」なので、「水の月」となりますね。田植えの後水を張ったり、梅雨の時期になるからという説があります。皆様の地元でも綺麗に稲が植えられていると思います。恵みの雨を受けておいしいお米が出来ることを願っています。雨が続き気分も沈みがちな時期ですが、デイサービスでは明るく楽しく過ごしていただけるよう、様々なイベントを企画して皆様のお越しをお待ちしております。



【5/19 初かつおを楽しむ会】

## 6月の主な献立

8日(水)開園記念メニュー  
「ちらし寿司」他、  
紅白まんじゅう

10日(金)選択メニュー  
A:「鯖の照り焼」 B:「豚のBBQソース焼」

11日(土)入梅メニュー  
「梅ご飯、チキンの梅煮、梅ゼリー」他

25日(土)誕生日メニュー  
「赤飯、鯖の南蛮漬け」他、ケーキ、くだもの



【5/16~21 新茶週間】

デイサービスからのお願い

- ・飲食物のお持ち込みや、他のご利用者様に食物を配布することはご遠慮ください。
- ・ご利用者間での金銭や物品のやり取りは、トラブルのもとになります、ご理解とご協力のほど何卒よろしくお願い申し上げます。



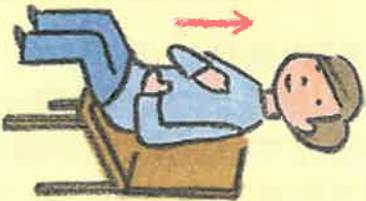


## やってみよう！「いろは体操」

★椅子には浅めに腰かけ、左右の坐骨でつばりを座面にしっかりとつけて座ることを意識しましょう。  
★「いろは体操」にはやらなくてはならない回数や時間はありません。自分が気持ちよくできる範囲で行いましょう。

### 1 胸アイロツ

下の手がみぞおちあたりになるように両手を上下に並べ、上の手を下から上へゆっくりとさすりませす。



※お母さんが赤ちゃんをなでるようにゆっくりとやさしく行いましょう。

### 2 胸肩アイロツ

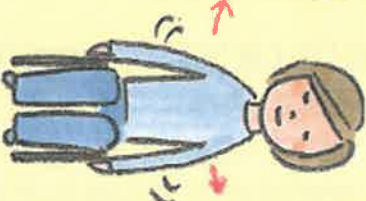
片手を下げ、もう片方の手で胸から肩に向けてゆっくりとさすりませす。最後に肩の関節を少し後ろに保持してからリラックスし、反対側をさすりませす。



※内から外(胸から肩)の方向でさすりませす。

### 3 左右ゆらゆら

坐骨から左右にやさしくゆれます。



### 4 丸ゆらゆら

坐骨から小さく丸くゆれます。途中で反対側でもゆれます。



※竹が風でゆれる様に小さくゆれるようにしましょう。最初はゆれてみて大きいようなら小さくするようにしましょう。  
※乗り物酔いのような症状を感じたら無理をせずに止めてください。※胸が震れますので、適度に休憩をいれましょう。

## ほしほしネットピカッス



脳の前頭前野の活性化をすることで知られている数字盤です。

遠州の園では、少しアレンジして、立位でランダムに書かれた数の上にマゼットのコマを置いていくトレーニングをしています。数を探しながら体を前後左右に重心を動かすことで、立位バランスの向上効果も得られます。

また、タイムを測定しながら行い、トレーニングへの注意・集中力が増し、意欲の向上にもつながっています。日々の変化を知るためにも、少しづつ楽しく行っていきましょう。

今日のタイムはどうでしたか(´▽`)