

# 5月のカレンダー

令和6年 土谷デイサービスセンター大町



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1 棒体操 どんだん 積み上げよう 【脳トレ・上肢】	2 ボール体操 タオルで じゃんけん 【上肢・指先】 マッサージ	3 重鎮運動 紙飛行機飛ばし ゲーム 【上肢・頭の体操】	4 棒体操 田植えゲーム 【指先の運動】 マッサージ
5	6 重鎮運動 紙飛行機飛ばし ゲーム 【上肢・頭の体操】 マッサージ	7 セラバンド体操 足輪投げ 【下肢の運動】 マッサージ	8 棒体操 田植えゲーム 【指先の運動】	9 お手玉 タオルで じゃんけん 【上肢・指先】 マッサージ	10 ボール体操 サッカーゲーム 【下肢の運動】 マッサージ	11 重鎮運動 50音カードで 言葉探し！ 【脳トレ・上肢】
12	13 ピアノと歌の コンサート 【脳トレ・上肢】 マッサージ	14 棒体操 色を分けるわよ～ ゲーム 【上肢・交流】 マッサージ	15 ボール体操 サッカーゲーム 【下肢の運動】	16 重鎮運動 どんだん 積み上げよう 【脳トレ・上肢】 マッサージ	17 セラバンド体操 田植えゲーム 【指先の運動】	18 ボール体操 色を分けるわよ～ ゲーム 【上肢・交流】 マッサージ
19	20 棒体操 色を分けるわよ～ ゲーム 【上肢・交流】 マッサージ	21 ボール体操 サッカーゲーム 【下肢の運動】	22 重鎮運動 田植えゲーム 【指先の運動】	23 セラバンド体操 田植えゲーム 【指先の運動】 マッサージ	24 棒体操 どんだん 積み上げよう 【脳トレ・上肢】 マッサージ	25 セラバンド体操 タオルで じゃんけん 【上肢・指先】
26	27 ボール体操 田植えゲーム 【指先の運動】 マッサージ	28 重鎮運動 仲良く田植え ゲーム 【上肢の運動】 マッサージ	29 重鎮運動 50音カードで 言葉探し！ 【脳トレ・上肢】	30 セラバンド体操 色を分けるわよ～ ゲーム 【上肢・交流】 マッサージ	31 棒体操 足輪投げ 【下肢の運動】	

## 《 5月の催し・レクリエーション 》

※レクリエーションを予定しておりますが、その日の都合で、変更になる場合がありますので  
ご了承ください。

※今月も、元気に楽しく、身体を動かしていきましょう!!

※13日(月)「ピアノと歌のコンサート」があります。

楽しいおしゃべりとピアノの弾き語りでの素敵な歌声をお楽しみください。

※20日(月)～25日(土)の間、「春の野外機能訓練」を行います。

ご希望されていない方も、デイサービスは通常通り行いますので、楽しく過ごしましょう。

# お誕生日おめでとうございます

●●様

●さんの笑顔を見たいです。  
ゆっくりと一緒に楽しく過ごしていきましょう。

●●様

いつも、優しい音色を聞かせて下さりありがとうございます。  
レパートリーも増え「すごい!」です。これからも楽しく過ごしましょう。

●●様

頑張り屋で、ご自分にも厳しい●さん。体調に合わせて、これからもリハビリ  
頑張ってください。体調が良い時は、カープのキャッチフレーズのように  
「しゃ!!」ですね。

●●様

いつも優しい笑顔でお話して下さり、ありがとうございます。  
これからも皆さんと一緒に楽しく過ごしましょう。

●●様

これからもステキな歌声で、カラオケを楽しんで下さいね。  
機会があれば、職員にも囲碁教えて下さいね。

## 元気に楽しい一年を過ごしましょうね

### 『 熱中症に注意して下さい 』

地球温暖化の影響で、まだ5月だというのに夏日が続いたり、異常気象が続いております。

この時期、食中毒も注意が必要ですが、熱中症患者も急増しているそうです!

熱い時は、無理せずエアコン付けて下さい。水分もしっかりとって下さい。

皆さんご存じの通り、水分不足になると、頭痛や吐き気、体調不良が続いて、体力も落ちて  
いきます。しっかり水分と食事を摂って、元気に過ごしましょう!

# 4月の皆さんの笑顔フォト



「日本昔話シリーズ」  
3月の壁画は「うさぎとカメ」を  
皆さんと一緒に貼り絵で作成しまし  
た。



鯉のぼりの飾りを作りました。



皆さん凄く良い笑顔で過ごされています。  
カラオケや体操や手作業など  
真剣に取り組まれていますね。

