



グリーンルーム 通信

令和5年6月号

日	月	火	水	木	金	土
				6/1 体育 かた・手芸 書道（自習）	2 音楽 かた・手芸 書道（自習）	3 国語 理美容 かた・手芸 書道（自習）
4	5 国語 理美容 季節風呂 かた・手芸 書道（自習）	6 パラティ 理美容 季節風呂 かた・手芸 絵手紙	7 音楽 かた・手芸 書道（自習）	8 社会 かた・手芸 絵手紙	9 体育 理美容 かた・手芸 書道（自習）	10 算数 かた・手芸 書道（自習）
11	12 社会 かた・手芸 書道（自習）	13 体育 かた・手芸 書道（自習）	14 算数 かた・手芸 書道（自習）	15 音楽 かた・手芸 書道（自習）	16 国語 かた・手芸 書道（自習）	17 体育 かた・手芸 絵手紙
18	19 音楽 かた・手芸 書道（自習）	20 国語 父の日コンサート かた・手芸 絵手紙	21 体育 誕生日会 かた・手芸 書道（自習）	22 算数 かた・手芸 絵手紙	23 パラティ （風船パレ） かた・手芸 書道（自習）	24 社会 かた・手芸 書道（自習）
25	26 パラティ （ホーリング） かた・手芸 書道（自習）	27 音楽 かた・手芸 書道（自習）	28 社会 かた・手芸 書道（自習）	29 国語 かた・手芸 書道（自習）	30 算数 かた・手芸 書道（自習）	



折り紙や毛糸、布生地を使って大きなものから個人で楽しむものまで色々な手芸作品を作ります。おしゃべりしながら楽しんで一緒に作りませんか。



パワーリハビリトレーニングの機械たちです。他にも数台設置しており、職員指導のもと上半身下半身共にお体の状態に合わせて鍛えることができます。





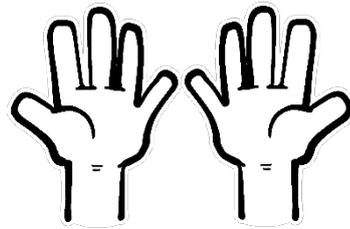
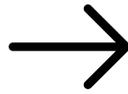
菖蒲湯

5月は菖蒲湯です。
菖蒲湯は強い香りが邪気を払うと言われてい
ます。この香りがリラックス効果をもたら
します。



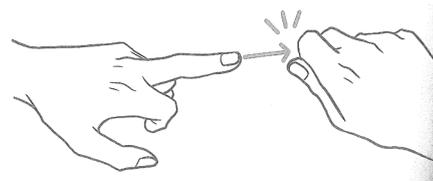
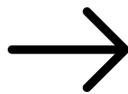
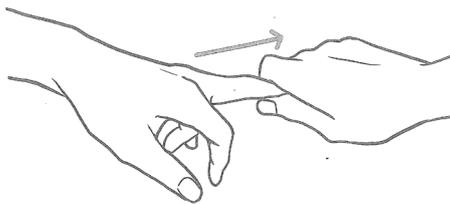
自宅でできる指体操

人間の手は「第2の脳」と呼ばれているほど脳と深い結びつきがあると言われていま
す。そのため指先を動かして刺激を与えると脳が活性化され認知症の予防や改善に役立
ってくれます。

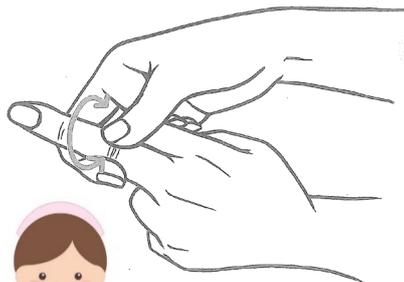


指先に力を入れて両手をギュッと握る
(5秒キープします)

ゆっくりと大きく開きましょう
(5秒キープします)



すべての指の第1関節あたりを1本ずつ握り、軽く引っ張りながら離します



すべての指の第2関節を左右にゆっくり
回しましょう
関節のこわばりが軽くなり、指を動かし
やすくなります

