

さいわいデイケア通信

電話番号：053-583-1157

いつもお世話になっております。さいわいデイケアセンターです！！

いよいよ最後の月を迎えました。毎朝、寒さの記録更新となっていますね(´ー`)*)きっぱりと冬到来です。今月はXmasお楽しみ会を皮切りに絵馬づくり、そして迎春用のフラワーアレンジメントと大忙し(´ω´)・・・夜空を仰げば、今年最後の満月『コールドムーン』☺寒空の中、今年1年を振り返りました。皆さまにとってどんな2024年でしたでしょうか。

■12月 フロアでの様子■満喫！！Xmasお楽しみ会



龍山ハーモニカバンド

島育子さん&夢太郎

佐口さんのエレキ

天竜ハーモニー

笠井ハーモニック

NENKINZ

皆様、ありがとうございました



第2回

やってみよう!

※ポイント※

（背筋を伸ばして姿勢を正してから行いましょう）

- ・吸うときは鼻からゆっくり、おへその下に空気を溜めていくイメージでお腹を膨らます
- ・吐くときは口からゆっくり、からだの中の悪いものをすべて出し切るイメージで
- ・吸うときの倍くらいの時間をかけるつもりで吐く
- ・1日10～20回を目安に、無理なく続ける（心地よい範囲でOK!）

先月号より掲載2回目となります。どんどんやってみましょう！
 今回は『腹式呼吸』です。正しい呼吸法を身につけましょう(・v・)/
 酸素がからだの隅々にまで行き渡るので血行がよくなり、筋肉の緊張がほぐれて気分が落ち着きます。また、横隔膜が動くことで腹部の内臓が刺激され、活発に働くようになります。
 皆さん、イメージできましたか？



ストレスや疲労にも効果があるようですよ(´ー`*)
 息切れもなくなる、と聞きます👂

●さいわいデイ・ケアセンターの活動予定●

1月

❀ 1月 6日（月）～10日（金）

カレンダー塗り・書き初め

❀ 1月13日（月）～17日（金）新春ゲーム

❀ 1月20日（月）～24日（金）『ゆきうさぎ』制作、脳トレ

❀ 1月27日（月）～31日（金）歌を唄おう

※1月27日（月）・28日（火）・29日（水）は看護師による講話

※フラワーアレンジメント講座は未定となっております※



★今年の漢字『金』

リハビリの植田PT書 鮮やか!!★



★龍山ハーモニカバンドの方より

生モミの木を寄贈いただきました!!★

通所リハビリテーション
 さいわいデイ・ケアセンター

作：鈴木

053-583-1157

皆様、どうぞお楽しみに・・・👏

社会福祉法人
天竜厚生会

