

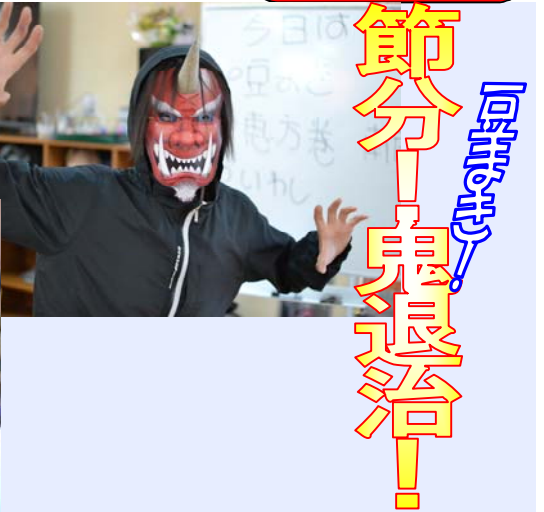
ひまわり遺言

二月は去っていくもの

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		工作	セラバンド	工作	頭脳レク	セラバンド
6	7	8	9	10	11	12
	頭脳レク	セラバンド	談笑会	テーブルゲーム	頭脳レク	セラバンド
13	14	15	16	17	18	19
	ひまわり 検定試験	セラバンド	テーブルゲーム	音楽療法	セラバンド	ひまわりの 合戦
20	21	22	23	24	25	26
	セラバンド	ひまわり 検定試験	頭脳レク	テーブルゲーム	単語長いの 探してよ	工作
27	28	29	30	31		
	セラバンド	頭脳レク	ひまわり 検定試験	談笑会		

ひまわり
ケアサービス保田
☎ 83-5083

この鬼は誰だ!? この職員、持ってます... えっ!? と思いきや、職員だけでなく利用者さんだけでもなく、大活躍! ほんわかとした豆まきイベントになりました



ひまわりケアサービスの情報が満載 → <http://www.primetime.jp/>

今月はお水取りですね。寒さもそろそろ終わりの季節です。三寒四温の季節で気温差がありますので体調管理には気を付けてくださいね。

今後、ひまわりケアサービス保田の取り組みとして簡単なスポーツと取り入れています。題して「ひまわりスポチャレ」随時紹介していきますのでお楽しみ介していきたくお楽しみ

スポーツで機能訓練!!

バタゴルフ

ルール

1. アレイ5球を置く。
2. 好きなクラブを選ぶ。
3. ホールを赤テープの上に置く。
4. ホールを狙い定めを打つ。

効果

1. 集中力アップ。
2. 姿勢を正す。
3. 歩行のリズムを覚える。
4. 歩行の安定性を高める。

バドミントン

ルール

1. 座布団を2羽2個を楕円に敷きつらぬ。
2. 羽球を5個、楕円の真ん中から打ち出す。
3. 数秒の間に5回と1点。球を羽に5回と1点-1点加算する。

効果

1. 集中力アップ。
2. 上半身の動きを覚える。
3. 歩行のリズムを覚える。
4. 歩行の安定性を高める。

スポーツロー吹

ルール

1. 5本役の羽球。
2. 羽球を5回。
3. 左右の腕で同時に5回。
4. 羽球を5回同時に5回。

効果

1. 集中力アップ。
2. 上半身の動きを覚える。
3. 歩行のリズムを覚える。
4. 歩行の安定性を高める。

二月の答えは「同一人物だったから」でした。百貨店等では、切りのよい数字の少し下に値段を設定している。例えば、千円ではなく980円という具合に。これは、消費者に安い印象を与えるためだと思われる。実は、当初の目的は違っていた。さて、この手法の本来的理由とは何か?

ほんわか
脳トレ
イズ!