

でいけあ一瓦版

6月



vol.214

介護老人保健施設エスペランサ

発行日 令和2年6月

まもなく梅雨入りですね。しっかり体を動かして体調を整えましょう!!! あじさいのつぼみも少しずつ色づいてきましたね。雨の日が続くと体調を崩しやすくなってきますので気を付けて下さいね。デイケアでは、自主訓練を少しずつ取り入れさせて頂いてます。スタッフの声掛けと共に、一緒に楽しくリハビリの目標を持って頑張って行きたいと思っていますので宜しくお願い致します。 **クラブ活動はもうしばらくお待ちください**



現在フロアで行っている内容です。
ラジオ体操・リハビリ体操
脳トレ（数字の計算・間違い探し・棒体操）



来所時のマスクの着用をお願い致します



5月もレクリエーションは再開は出来ていませんので自席でリハビリを行っています・・・
皆さん、真剣に数字の計算や、間違い探しに取り組んで下さっております。その様子を掲載させて頂きました。

エスペランサデイケアで今実施しているスタッフ考案の体操を紹介します

- ・青い山脈
- ・大丈夫!! (氷川きよし)
- ・ドレミの歌
- ・サザエさんの歌
- ・ズンドコ節
- ・棒体操(365歩のマーチ)
- ・ソーラン節



睡眠について

睡眠で大切なのは、睡眠時間の長さよりも毎日朝晩規則正しく同じ時間に起きて同じ時間に寝ることです。体内時計が一定に保たれることで、睡眠時間を促すホルモン「メラトニン」の分泌が促進され、良質な睡眠をとることができます。

正しい生活習慣が老けない体をつくれます。

- ①紫外線を防ぐ
- ②激しい運動はさける
- ③ストレスをためない
- ④お酒はほどほどに
- ⑤タバコはご法度



入浴の順番

- 1日～5日 が先
- 8日～12日 が先
- 15日～19日 が先
- 22日～26日 が先
- 29日～3日 が先



- | | | | | | | | |
|---|---|-----|---|----|--|-----|---|
| 1 | <input type="text"/> で <input type="text"/> ど <input type="text"/> け <input type="text"/> | ヒント | じかん | 9 | <input type="text"/> べ <input type="text"/> と <input type="text"/> | ヒント | おひるごはん |
| 2 | お <input type="text"/> し <input type="text"/> ま | ヒント | おしょうがつ | 10 | か <input type="text"/> つ <input type="text"/> | ヒント | むしのなまえ |
| 3 | <input type="text"/> かな <input type="text"/> つ <input type="text"/> | ヒント | かわやうみで | 11 | す <input type="text"/> べ <input type="text"/> だ <input type="text"/> | ヒント | あそびどうぐ |
| 4 | <input type="text"/> <input type="text"/> ぞ <input type="text"/> こ | ヒント | ひやすほこ | 12 | は <input type="text"/> ね <input type="text"/> み | ヒント | どうぶつ <input type="text"/> の <input type="text"/> な <input type="text"/> ま <input type="text"/> え |
| 5 | <input type="text"/> <input type="text"/> ど <input type="text"/> し <input type="text"/> | ヒント | のりもの | 13 | <input type="text"/> ん <input type="text"/> じ <input type="text"/> ゆ <input type="text"/> | ヒント | たべもの |
| 6 | た <input type="text"/> ご <input type="text"/> や <input type="text"/> | ヒント | りょうり | 14 | た <input type="text"/> ら <input type="text"/> こ | ヒント | ざいほう <input type="text"/> が <input type="text"/> は <input type="text"/> い <input type="text"/> っ <input type="text"/> て <input type="text"/> い <input type="text"/> る |
| 7 | <input type="text"/> <input type="text"/> た <input type="text"/> ご | ヒント | かんたん <input type="text"/> な <input type="text"/> り <input type="text"/> ょ <input type="text"/> う <input type="text"/> | 15 | <input type="text"/> <input type="text"/> う <input type="text"/> え <input type="text"/> ん <input type="text"/> | ヒント | あそ <input type="text"/> ぶ <input type="text"/> じ <input type="text"/> ょ |
| 8 | こ <input type="text"/> ち <input type="text"/> う | ヒント | むしのこと | 16 | な <input type="text"/> れ <input type="text"/> し | ヒント | よる <input type="text"/> の <input type="text"/> そ <input type="text"/> ら |

ひらがな穴埋め5文字クイズ