

ぴっかり通信 令和5年5月



発行:練馬区立光が丘デイサービスセンター

Tel 03(5997)7706



光が丘デイサービスセンターをご利用いただきありがとうございます。

ハナミズキ、つつじ、藤の花など次々と色鮮やかに咲き誇り、目にも眩しい新緑の季節となりました。

さて今月は区民センターの前にある八重桜見学に外出し、春の空気を満喫していただきました。これからはさらに外の空気を味わう良い季節になりますね。

新型コロナウイルス感染に係る感染対策については、国からの通知を確認後、またお知らせしたいと思っております。今日も楽しかったと感じていただけるよう、職員一同取り組んでまいります。5月は「ローズガーデン散策」を計画しております。

お楽しみに！

光が丘デイからのお願い

- 次第に気温が上がってきて暖かい日が増えてきましたが、天候によっては肌寒い日や夕方に急に冷え込むことな気温の変化が見られます。室温調整等に注意しますが、上着など脱ぎ着のしやすい服装でお越しく下さい。
- 皆様の健康状態の把握のために、お薬手帳またはお薬の説明書の持参をお願い致します。

洗濯・お掃除体操

腕振り1



腕を上げて振る動作により、洗濯物を干すときなどに必要な肩関節を上げる運動です。

腕振り2



腕を体の脇で振る運動により、拭き掃除などに必要な筋力や持続性を鍛えます。

拭く動作



テーブルを拭く動作により、拭き掃除などに必要な筋力や持続性を鍛えます。

手足の指グーパー



前傾しながら手と足の指をにぎることで、ほうきで掃くときなどに必要な機能を高めます。

ご自宅でもぜひやってみてください

4月の活動



お花見



4月は皆様とお花見をしました。
例年よりも早い開花となり、慌てて
お花見をしました。とてもきれいな花をさかせた桜を見ることができました。