

# くるみ新聞



第 253 号

発行：錦デイサービスセンター

令和元年 6 月発行



元号が『令和』に変わり、早くも1ヶ月が経ちました。5月は関東での激しい大雨と強風や、早くも真夏日が観測されたニュースが記憶に新しいですね。今年の入梅予想は6月8日前後で、入梅期間は例年より長い見込みとなっているそうです。入梅の時期は食べ物が痛みやすい季節でもあります。食品の管理に気をつけながら、しっかり栄養を摂り、これからの暑い季節に備えましょう。

## ■■■5月の活動報告■■■

### ★足が手になりましたゲーム 5月10日(金)

足を手のように使い、下肢筋力と股関節の動きを向上させるゲームです。向かい合って2列になり、対決しました。チーム戦で行うことで、お客さま同士も闘志に火がつきます。今回は大小さまざまなボールを足で送り、その速さを競いました。個々での足の動きだけでなく、チームワークも大事になってくるこのゲーム。この日は両チームが健闘し、引き分けとなりました。

「いくよ!」「は〜い!」

いい勝負!



★料理教室 5月13日(月)～15日(水)

今回は昨年大好評だった『抹茶どら焼き』に再チャレンジしました。水や白玉粉などを混ぜた生地を、ホットプレートで焼くという作り方は昨年と変わりありませんが、今年は中身が一味違います。あんこと生クリームの外に、バナナや黄桃を入れ、味だけではなく彩りにもこだわりました。焼きあがった生地はほんのり緑色で、新緑を感じさせる色合いに。味も見た目も大好評でした。

生地づくり。



白玉粉を混ぜます。



生地を焼いていきます。

具材を入れます。



均等になるように…。

おいしくできました！



## ★大玉転がし 5月16日(木)

毎回大盛り上がりの大玉転がしを、久しぶりに行いました。足を鍛える『足が手になりましたゲーム』とは対照に、こちらは上肢の筋力向上を図るゲームです。2列になり、大きいボールを前から後ろ、後ろから前、右横左横など…さまざまな角度から運びます。しっかりと上半身の体操を行い、身体が温まったところでゲーム開始。どちらのチームも動きが素早く、なおかつボールを落とさずに運ぶことができていました。終わったあとは「疲れたけど楽しかったね！」と笑い合いました。

**よいしょ～!**

**どっちが勝ったかな?**



## ★新緑コンサート(練馬交響楽団) 5月16日(木)

練馬区で活動中の練馬交響楽団のお二人が来てくださいました。美しいピアノの伴奏に合わせて、テノールの力強く伸びやかな歌声がダイルームを包みました。フィギュアスケートで使用されることでも有名な『トゥーランドット』や『オーソレミオ』などのオペラの名曲をはじめ、『とんぼのめがね』『みかんの花咲く丘』などの童謡・唱歌など、幅広い楽曲の数々を披露してくださいました。一緒に歌うお客さまも普段以上に声が出ていて、元気な歌声が響き渡った楽しいコンサートとなりました。

**力強い歌声に聴き入ってしまいます。**

**歌詞カードを見ながら一緒に歌いました。**

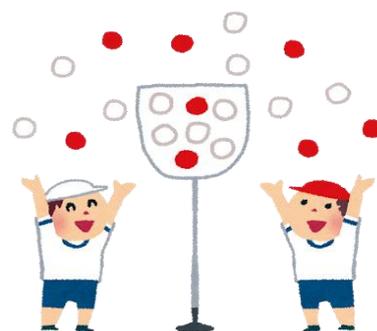


## ■■■6月の活動予定■■■

### ★風船かご入れ 6月11日(火)、14(金)

もうすぐ運動会。運動会の種目でもある風船かご入れを、練習も兼ねて行います。

普通の玉入れとは違い、動きの読めない風船をうちわでかごに入れます。しっかり上半身の体操を行ってから始めたいと思います。



### ★運動会 6月20日(木)~22日(土)

今年も3日間、運動会を開催します。緊張が走る『棒倒し』、白熱の『風船かご入れ』、バトンを振る速さだけではなく、パスも重要な『紅白リレー』、そして毎年大盛り上がりの『紅白玉入れ』で競争します。運動会前に体調を整え、元気に当日に臨みましょう！



## ■■■センターからのお知らせ■■■

### ★熱中症に注意

例年のこの時期に比べ、記録的な暑さが続いています。こまめな水分補給で、熱中症を予防しましょう。



### ★物のやりとりについて

センターでは、お客さま同士の物のやりとりはご遠慮いただいています。ご理解とご協力をお願いいたします。

## ■■■練馬区社会福祉事業団 介護サービス理念■■■

『ありのままのあなたを大切にします』

- ① あなたの声に耳を傾け、あなたらしく暮らすお手伝いをさせていただきます。
- ② 「今日も楽しく、いい一日だった」と思っただけのような介護をします。
- ③ 私たちは介護の専門職として自己研鑽し、お客様に安心・安全な介護を提供します。