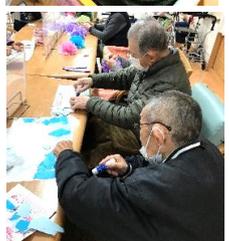
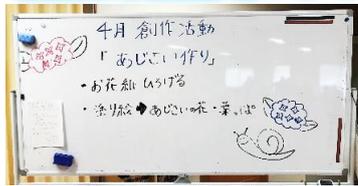


まんてん5月だよ

医療法人社団 緑愛会
 デイサービスセンター
 ☆満天の家☆
 令和5年4月24日発行

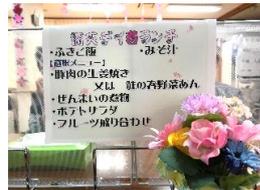
創作活動(初夏にかけて...)



せっかく作って頂くのだから長く飾られるようにしたいと...
 まだまだ先ではありますが、今回の創作は初夏に向けて紫陽花を作っています!

満天デイ

今回の満天デイ特別メニューは...
 「豚肉の生姜焼き」か「鮭の春野菜あん」
 のどちらかを選ぶ選択メニューでした!



新しく!!ペアを探せ!!



頭を使う新しくは、みんなで悩みながらでしたが、
 2枚の紙を組み合わせでたくさん言葉を作って
 楽しみました!



体操してみませんか?



年齢を重ねるにつれて膝の痛みや下肢筋力の低下が心配になってくるのではないのでしょうか?
 今回は自宅でも簡単にできる「膝痛予防体操」を紹介します!!是非やってみてください!!

膝伸ばし体操

①膝伸ばし



- ①膝とつま先をまっすぐ伸ばして2秒間保つ。
- ②足首を反らして太ももに力を入れて2秒間保つ。
- ③足首を反らしたまま、ゆっくりと4秒間で足を下す。

②足首反らし



③ゆっくり下ろす



それぞれが合うかなあ



満天の家5月のお楽しみ



月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
お玉 「ルー	だるま 崩し	なんだろな ゲーム	映画 鑑賞	しいと ゲーム
8	9	10	11	12
釣り 「ルー	ぬい絵 コンテスト	満天DAY	うちわ 「ルー	ハートを 動かそう!
15	16	17	18	19

← 曜日対抗のっぽさんゲーム →

22	23	24	25	26
シャッフル 文字	唄かるた	昔遊び	入れたい 出したい	ポコポコ ゲーム
29	30	31	感染症対策を徹底しながら活動を行っています! 興味のある方は、お気軽にご連絡下さい。	
トキトキ! あいうえお	金魚 すくい	めくって めくって		

ブログ、Instagramも是非ご覧ください!



緑愛会

で検索してね😊



お問い合わせ … 医療法人社団緑愛会 デイサービスセンター満天の家

〒999-1354

小国町大字幸町6-1 TEL 0238-62-3311 渡部 桜、今 智美