

4月 ふれあいルーム便り

通所介護・介護予防・日常生活支援総合事業

医療法人社団芙蓉会 デイサービスふれあいルーム 2025年4月15日 No.355

絵手紙講座 全5回

金曜日のおやつの後、カラオケの他に希望の方には絵手紙のレクリエーションメニューが増えました。

絵手紙はその名の通り、絵が描かれた手紙のことです。はがきに、絵と文章でその時の気持ちを表現したり、思い出を書き留めたりします。「お花がきれいだ」「ごはんが美味しそうだ」そんな身近なことを自由に描く事で、日常の中の小さな幸せを見つけることもできます。絵手紙には書き方、ルールはありません。技術の良し悪しを求めるのではなく、その人らしさを表現するため、未経験者でも簡単に取り組みます。

一般的な墨や顔料、水筆などご用意していますが、色鉛筆やクレヨンなど自分の使用しやすい材料を使って自由に描いてみませんか。



仲間と笑顔と心の健康

心身の健康を維持する方法はいろいろありますが、集団ゲームのレクリエーション参加はとても効果があります。ゲームの最中は、仲間同士で応援したりアドバイスしたり、会話が生まれ笑顔や笑い声が自然と溢れます。レクリエーションは普段とは違う脳や身体の使い方をするによって、刺激を受け、認知機能や精神状態が向上する効果があり、笑顔の輪がひろがる時間です。



お散歩の季節になりました

日差しが気持ちよく、お散歩に最適の季節になりました。グループホームの桜も咲き始め、お散歩がてらお花見に出かけています。

歩行は「トイレに行く」「買い物に行く」「外出する」など、日常生活における基本的かつ重要な動作です。定期的に散歩を行うことで、心臓や肺の健康を保ち、血液循環が改善されます。天気の良い日は、積極的に散歩に出かけたいと思います。



季節のお風呂 「桜湯」

今月の季節のお風呂は桜湯でした。桜の香りに包まれながら、可愛い桜のお花をながめ、癒しの時間を過ごしました。

季節のお風呂にむけて利用者とスタッフが一緒に毎月準備をすすめています。毎月のお風呂に合わせてどんな看板にするか話し合い、アイデアが詰まった看板が毎回飾られています。看板製作の時間は分担作業ですが、自分が出来ることを責任持って取り組んでくれて、仲間や家族にも「ここは私が担当したのよ」と誇らしげにお話しています。季節のお風呂も楽しみですが、どんな看板が完成するのも楽しみのひとつになっています。



集団体操

ふれあいルームでは、お昼ご飯とおやつの前に集団体操を行っています。運動強度は高くないものの、足踏み・手振り・発声を組み合わせていて、基本的な動作を行います。ふれあいルームに行った日はいつも体操をしている「継続」という事実が自信にもつながり、無理なく続けていく事が、健康維持にもつながります。これからも色々な体操を取り入れていきたいと思いますので、一緒にがんばりましょう。

