

三味線演奏会



善意銀行様による三味線演奏会を行いました。懐かしい音色に皆さん聴き入ってみえました。これからも楽しい演奏会を計画していきたいと思います。



誕生日会



5月に誕生日を迎えられた方はお二人でした。歌と誕生日カードをお渡しし、みなでお祝いしました。いつまでもお元気で!!

更紗

カラオケ



毎週土曜日の午後はカラオケを開催しています。歌う方、聞く方、手拍子され口ずさむ方などいろいろな形で皆さん参加され楽しんでます。

紙芝居



職員による紙芝居のレクリエーションを行いました。気持ちのこもった読み方に引き込まれ、話の中の主人公になった気分でした。皆さん真剣に見入っていました。次の紙芝居の時間が「楽しみ!!」と待ち遠しい様子でした。

〒505-0038
岐阜県美濃加茂市
中部台6-1-8
介護付有料老人ホーム
更紗
電話 (0574)23-1011
FAX (0574)23-1012

facebook

中部台ケアセンター、更紗、小山デイサービス和の情報を随時、更新中!

6月の予定

- 6日(木) 音楽療法
- 13日(木) 夕食レク
- 19日(水) 踊り演芸(ボランティア様)
- 25日(火) 夕食レク



食事前のお口の体操



更紗では皆さんに食事を安全においしく食べていただくために食事前に体操を行っています。

- 嚥下体操 (深呼吸、首・肩・口・頬・舌の体操、発音練習・咳払いなど)
- 唾液腺マッサージなど

また、排便を促す腸の運動も行っています。

いろいろな体操を組み合わせ楽しく行っていききたいと思います。



熱中症に注意!

熱中症といえば真夏ですが、6月の暑い日にも注意が必要です。6月には体が暑さに慣れておらず、急な気温上昇に体温調節機能が追いつかないためです。

～熱中症予防～

1. こまめな水分補給
2. 涼しい環境を整える
3. 睡眠と食事を充分にとり、健康な体を保つ
4. 気温の高い日の外出には配慮する

1. 姿勢 …姿勢を整え、全身をリラックスさせる。
2. 深呼吸 …鼻から吸って、口から吐く(気持ちや筋肉をリラックスさせます)
3. 首の体操…飲み込むときに使う筋肉をほぐします
4. 肩の体操…食器を持ち、食事を取り、口に運ぶ動作の準備
5. 口の体操…口の周りの筋肉をほぐし、動かすトレーニング
6. 頬の体操…