

新ゲーム登場！

毎日日替わりで行っているレクリエーションですが、新しいゲームが加わりました。ハラハラドキドキしながら挑まれ、「勝つとやっぱりうれしい！」と満面の笑みです。身体や手先を動かして、心身ともにリフレッシュしましょう。

＼ご縁をつなごう！

段ボールで作った5円玉をつないでいくゲームです。先に5円を10つなげた方が勝利！！
うまく紐が通らなくてイライラ・・・



＼ペットボトルたおし！



棒についている重石を使って、水の入ったペットボトルをどちらが早く倒せるかを競います。うまく重石を操れるかがポイント★

こまめな水分補給を！

和では、おやつや昼食時の水分摂取だけでなく、こまめに水分補給していただくよう取り組んでいます。1日の摂取量の目安は、1000ml～1500ml必要と言われており、季節問わず、脱水症状に注意を払っています。
ご自宅でも喉が渇いてからではなく、日ごろから気にかけて水分補給できるように、習慣化していけるといいですね。



facebook

中部台ケアセンターのfacebook・Instagram内で小山デイサービス和の情報も更新中です。ぜひご覧ください！