

注目のイベント

7日…七夕にちなんだゲームを開催します
 織姫チーム、彦星チームに分かれて
 いざ！勝負！
 皆さんの願いが叶いますように
 ★先月から曜日対抗ゲームが始まりました
 優勝目指して頑張りましょう！

山吹次郎の川柳コーナー

いよいよ夏本番！それを想い一句
 我慢せず クーラー使って 快適に！
 年々暑さが増してます
 クーラーを上手に活用していきましょう！

今月の豆知識クイズ！！

前回の答えは ②の平安時代でした！
 【問題】浴衣を着る時は、自分から見て
 浴衣の左右どちらの布が上に
 重なるのが正解でしょうか？
 ①左 ②右 ③ どちらも正解
 答えは来月号で発表します！



競馬ゲーム

曜日対抗ゲーム

あすなる会の演芸

カフェテラスウイーク！
お花を見ながら
おやつタイム♡

令和5年 7月活動予定

日	月	火	水	木	金	土
						1 体操 もぐらゲーム ※希望活動
2	3 体操 ボーリング ※希望活動	4 体操 金魚すくい ※希望活動	5 体操 カラオケ ※希望活動	6 体操 お手玉ビンゴ ※希望活動	7 体操 セタゲーム ※希望活動	8 体操 魚釣り ※希望活動
9	10 体操 リハビリゲーム ※希望活動	11 体操 曜日対抗ゲーム ※希望活動	12 体操 曜日対抗ゲーム ※希望活動	13 体操 曜日対抗ゲーム ※希望活動	14 体操 曜日対抗ゲーム ※希望活動	15 体操 曜日対抗ゲーム ※希望活動
16	17 体操 曜日対抗ゲーム ※希望活動	18 体操 作品作り ※希望活動	19 体操 リハビリゲーム ※希望活動	20 体操 ビンゴゲーム ※希望活動	21 体操 作品作り ※希望活動	22 体操 ビンゴゲーム ※希望活動
23	24 体操 絵画の会 ※希望活動	25 体操 ボーリング ※希望活動	26 体操 書道 ※希望活動	27 体操 民謡 ※希望活動	28 体操 カラオケ ※希望活動	29 体操 絵画の会 ※希望活動
30	31 体操 カラオケ ※希望活動					

※都合により予定を変更する場合がございます。予めご了承ください。

※祝日も営業しています。
※日曜日はお休みです。

テイサービスでは引き続き、
 ①手洗いうがい・手指消毒
 ②マスク着用 ③換気
 ④玄関とフロア内での検温 を
 利用者のみなさまにもご協力いただき
 コロナ対策に努めています。

<お願い>
 度々のお知らせとなりますが、
 ご利用者間での食べ物や物品の受け渡しは
 ご遠慮下さいますよう
 宜しくお願い申し上げます。

山吹の里テイサービスでは毎日様々な活動が行われています。
 そんな中、「この活動って、何のためにやっているのかな？」と思うことはありませんか？
 皆さんで楽しい時間を過ごす事はもちろんですが、活動ひとつひとつにも
 しっかり理由があります☆

- ☆健康活動(体操など)
 身体機能の維持のほかに、転倒予防や脳の活性化に効果的です。
- ☆物づくり活動(塗り絵、書道、作品づくりなど)
 実行機能と運動機能の維持と集中力向上に効果的です。達成感から自信の回復にもつながります。
- ☆音楽活動(カラオケなど)
 懐かしい歌に多く人数で触れ合うことは、記憶の想起や社会性の維持に効果があります。
- ☆知的活動(トランプ、俳句、クイズなど)
 協調性を維持したり、成功体験から自尊心の回復につながります。

自宅で簡単に出来る体操ツボ押



< 胃腸炎に効くツボ >

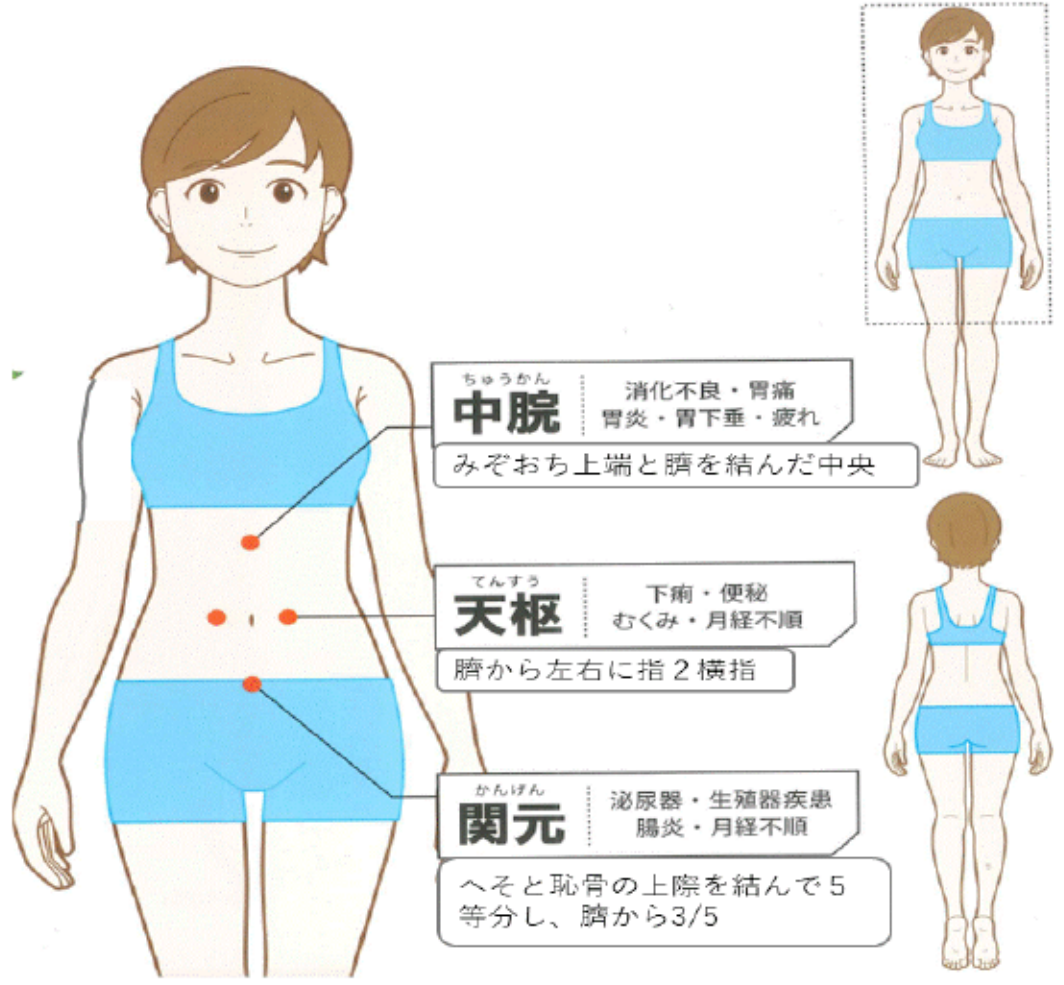
① ツボの押し方：

- (1)気持ちいいと感じる強さで押す。
 - (2)5秒押す→5秒かけてゆっくりと離す。
- ※押す回数に制限はございません。

② 注意点

- (1)痛みのない範囲で実施して下さい。
- (2)ツボの場所に傷や炎症がある場合はやめましょう。

③ 方法



出典：SEIRINカレンダー

高齢者在宅サービスセンター 山吹の里
機能訓練指導員 曲淵

