

注目のイベント

夏本番！熱中症予防で水分はこまめに飲みましょう。

22日…夏祭りをを行います。
ゲームや盆踊りを予定しています。

24日…夏にちなんだ歌をバイオリンで演奏して下さいます。

26日…三味線と共に民謡を唄いましょう！

お楽しみに！

山吹次郎の川柳コーナー

夏まっさかり！
それを想い一句
聴こえるよ 祭り囃子や 楽しい声
暑さ等に気よつげながら
楽しみましょう♪

今日の豆知識クイズ！！
前回の答えは ①の左でした！

【問題】8月には盆踊りを開催するところが多いですが、この盆踊りのもととなった踊りは次のうちどれでしょうか？

① 精霊踊り ② 念仏踊り ③ 腹踊り

答えは来月号で発表します！

令和5年 8月活動予定

日	月	火	水	木	金	土
		1 体操 的当てゲーム ※希望活動	2 体操 ボーリング ※希望活動	3 体操 ビンゴゲーム ※希望活動	4 体操 カラオケ ※希望活動	5 体操 ボーリング ※希望活動
6	7 体操 クイズ大会 ※希望活動	8 体操 テーブルカーリング ※希望活動	9 体操 カラオケ ※希望活動	10 体操 リハビリゲーム ※希望活動	11 体操 競馬ゲーム ※希望活動	12 体操 書道 ※希望活動
13	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 体操 曜日対抗ゲーム ※希望活動	17 体操 曜日対抗ゲーム ※希望活動	18 体操 曜日対抗ゲーム ※希望活動	19 体操 曜日対抗ゲーム ※希望活動
20	21 体操 絵画の会 ※希望活動	22 体操 夏まつり ※希望活動	23 体操 ビンゴゲーム ※希望活動	24 体操 コンサート ※希望活動	25 体操 リハビリゲーム ※希望活動	26 体操 民謡 ※希望活動
27	28 体操 作品作り ※希望活動	29 体操 絵画の会 ※希望活動	30 体操 作品作り ※希望活動	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。予めご了承願います。

※祝日も営業しています。



6月は水曜日と木曜日が7月は金曜日が優勝しました！

かるた取り

ポーリング

曜日対抗ゲーム

七月の活動報告

作品作り

良く狙ってね！

お手玉ビンゴ

目白ちとせ保育園

ありがとう

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。

自宅で簡単に出来る健康体操

『肘～手首・手指のストレッチ』

前腕・手首・手指（肘から指先まで）の筋肉を伸ばす体操になります。座ったまま短時間で簡単にできるので、是非実施してみましょう。

① 期待できる主な効果

◆ 肘から指先までの関節可動域・柔軟性の改善

筋肉が硬くなるのを予防し、動かし易くなります。また、怪我を予防します。

◆ 日常生活動作の維持・改善

筋肉が硬くなると、着替えや歯磨き、食事、調理や洗濯、掃除など日常生活に必要な動作に支障が出てしまいますので、それを予防・改善します。

◆ 巧緻（こうち）動作能力維持・改善

手作業など細かい動作が行い易くなります。

◆ 血行促進

血流が良くなり、代謝が良くなります。冷えの予防などにも効果的です。

② 注意点

関節リウマチなどにより肘や手首・手指に強い変形がある場合は実施しないで下さい。

- ・怪我をしている場合は中止しましょう。
- ・強い痛みが出る場合は中止しましょう。
- ・息を止めずに常に呼吸をして実施しましょう。



③ 方法：

山吹の里の集団体操でも取り入れている運動です。思い起こして、ご自宅でも実施してみましょう。

各体操1回（15～30秒）を3セット実施

(1)



腕の筋肉のストレッチ
(手の甲がむ)

肘を伸ばせる範囲で出来る限り伸ばし、手首を反対の手で直角に曲げます。

この際、中指をしっかり伸ばすことを意識しましょう。

※痛みのない範囲で行って下さい。

(2)



腕の筋肉のストレッチ
(手の平がむ)

肘を伸ばせる範囲で出来る限り伸ばし、人差し指、中指、薬指を握りながら手のひらを後ろに引きまします。

指先を下に向けて行ってもかまいません。

※痛みのない範囲で行って下さい。

高齢者在宅サービスセンター 山吹の里 機能訓練指導員 兼西



山吹の里デ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。

