

ケアビレッジ通信



2012年2月



豆を投げれば鬼も逃げる2月がやって来ました☆☆
 まだまだ寒い季節が続いていますが、皆さん風邪等ひいてないですか？
 インフルエンザの季節ともなっていますので、充分に気をつけてくださいね。
 手洗いうがいをしっかり行って、風邪やインフルエンザ対策を！
 今月も元気一杯に過ごしていきましょう☆



新年会は、書初め・福笑いをして楽しみました！！

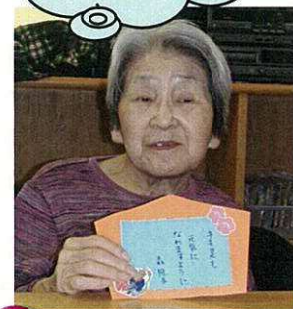
制作中・・・



書に果たなきや

一人ひとりの
抱負が完成し
ました！！

みんなあ
何書いたかな？



楽しい正月やったな



★今月の新人紹介★
 高学年の皆さん
 思い出しませんか(笑)



山下伸二です。

仲良く幸せに、皆さんの顔つきが
違います！！



琵琶の演奏

☆西森さん☆

園児による歌と踊り

高校生による合奏と合唱

★舞と歌★

高校生訪問！
テレビ放映
されました☆



楽しい話をたくさん
してくれました！



朗読中！

朗読



良い声で歌って
くれました！！



トレーニング1

大腿四頭筋（太もも前）
を鍛える運動

【片足20回ずつ、1日2セット】

- ①片足を10cmほど上げ、5秒間保ちます。
- ②足を元に戻して、2~3秒間休みます。
- ③同じ動作を繰り返します。



トレーニング2

ハムストリング（太ももの後ろ側）
を鍛える運動

（片足5回ずつ、1日2セット）

- ①片方の足をもう一方のすねにかけて手前に10秒間引きます。
- ②少し休んで、同じ動作を繰り返します。



トレーニング3

ひざの痛みを
軽減する運動

足を5~10回
170度させま
す。
ひざ関節内の
代謝が改善し
痛みが和らぎ
ます。



デイサービス 伊勢崎町

2月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			創作・壁画	スポーツ・ゲーム	ボランティア 踊り・歌	頭の体操
5	6	7	8	9	10	11
	ビンゴゲーム	創作・壁画	スポーツ・ゲーム	幼稚園来所 16:00~ 口腔ケア 	頭の体操 誕生日会	ボランティア マンドリン演奏 建国記念日
12	13	14	15	16	17	18
	創作・壁画	スポーツ・ゲーム 	ビンゴゲーム	頭の体操 誕生日会	ボランティア ギター	創作・壁画
19	20	21	22	23	24	25
	スポーツ・ゲーム	創作・壁画	頭の体操 誕生日会	ボランティア 17時入 16:00~ 口腔ケア 	創作・壁画	ビンゴゲーム
26	27	28	29	二月みなさまの 誕生会  おめでとうございます		
	ボランティア 筑前琵琶	頭の体操	ミュージックケア 			