



様

第二長上苑デイサービスセンター

# 桜だより

『健幸』...「健」心も身体も健康的に、  
「幸」充実した毎日がすごせる

社会福祉法人  
七恵会  
435-0057  
法人ホームページ  
QRコード  
浜松市東区中田町590番地  
TEL:053-411-0021

今月の予定

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
お楽しみ週間						
			喫茶 フラワー アレンジメント	長上健康21	あすなろ会	
5	6	7	8	9	10	11
みんなで健幸週間						
身長・体重測定 ロコモ体操 作業療法	喫茶 カレンダー 色塗り	身長・体重測定 ロコモ体操 作業療法・理美容	身長・体重測定 ロコモ体操 作業療法	身長・体重測定 ロコモ体操 作業療法	ギターの やすとしさん	
12	13	14	15	16	17	18
趣味活動週間						
喫茶 カラオケ・書道	園芸 カラオケ・書道	絵画 カラオケ・書道	手工芸 カラオケ・書道	折り紙 カラオケ・書道	脳レク カラオケ・書道	
19	20	21	22	23	24	25
みんなで健幸週間						
ロコモ体操 作業療法	ロコモ体操 作業療法	お楽しみランチ ロコモ体操 作業療法 パン販売	ロコモ体操 作業療法	喫茶 カレンダー 色塗り	ロコモ体操 作業療法	
26	27	28	29	30		
お楽しみ週間						
ふろの日 長上あやめ班	理美容	雄踏一座	看護講座			

## 空満情報

ご利用曜日以外でも、ご利用の相談受け付けております。お気軽にご相談ください。

	月	火	水	木	金	土
一般型 (定員40名)	○	○	◎★	◎	◎	◎★
認知症対応型 (定員12名)	○	◎	◎★	○	◎	○★

★...歯科衛生士配置 ◎...余裕あります・○...空いています・△...残りわずかです

## ～お家でも！毎日簡単体操～

耳周りの血行を促進することで自律神経を整え、梅雨時の不調を整えます。

- ①両耳を軽くつまみ、上下横に5秒ずつ引っ張る。
- ②両耳を軽く横に引っ張りながら後ろ方向に5回ゆっくり回す。



## 令和5年5月より、 喫茶開催の曜日が増えています☺

1日(木)・6日(火)  
12日(月)・23日(金)に行います。  
必要な金額のご用意をお願いいたします。  
・ケーキセット 150円  
・和菓子セット 100円  
・飲み物単品 50円

## 《フラワー》

1日(木)に行います。  
費用は、800円かかります。

## 《お楽しみランチ》

21日(水)に行います。  
希望者のみとなります。

## 《手工芸》

15日(木)に『スイレンの飾り』を作ります。希望者のみの参加となります。費用はかかりません。

## 《折り紙》

16日(金)に『傘』を作ります。

## 今月の職員紹介

《介護職員》  
森下えり子  
《好きな食べ物》  
お寿司・お刺身  
365日食べたい！  
《休日の過ごし方》  
息子の野球観戦

⇒作業療法  
指先を使い、ちぎり絵で文字を作ったり、色紙で兜を折りました。  
↓体操  
筋力の維持・向上を目的に、負荷をかけた運動を行います



⇒フラワーアレンジメント  
女性の参加が多いですがご家族へのプレゼントとして男性も参加されています。

⇒おやつ作り  
お好み焼きを作りました。『さすが、お母さん！』手際が良いです。

⇒屋外歩行  
天気の良い日は、外を歩きます  
⇒手工芸  
藤の花を作成しました

《理美容サービス》  
6月の理美容サービスは、7日(水)・27日(火)となります。ご希望の方は、事前に確認を行ないますので、お問い合わせください。