

ひだまい通信 3月

2024年3月号
自立支援通所サービスひだまり
☎0537-86-8777



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 	4	5 	6 散歩 	7 	8	9
10	11	12 	13 ボウリング 	14 	15	16
17	18	19 	20 春分の日 元気講座 	21 	22	23
24/31	25	26 	27 輪投げ 	28 	29	30

今月の標語 暖かくなりました。活動量を増やしましょう！

冬の間に活動量が減っていた方はいませんか？体を動かす時間や外出の機会をつくりましょう！

体を動かす効果

- 体力や筋力の維持・向上につながる
- 免疫力の向上につながる
- 食欲が湧く
- 快眠につながる
- リフレッシュできる

活動量を増やすポイント

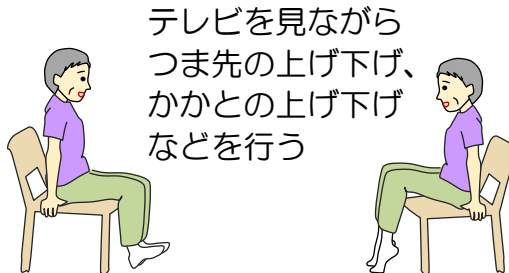
無理をしないように、少しずつ運動時間を増やしましょう。

●血行を良くし、足を動かしやすくする



マッサージやストレッチなどで血行を良くし、足を動かしやすくする

●じっとしている時間を減らす



テレビを見ながらつま先の上げ下げ、かかとの上げ下げなどを行う

●歩幅を意識して歩く

歩幅を広くすることで歩くスピードが上がるため、歩幅を良くして歩く



●体を動かす趣味を持つ

家の周りの散歩、ガーデニングなど、体を動かす趣味を見つける

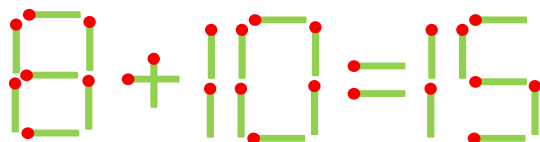


頭の体操

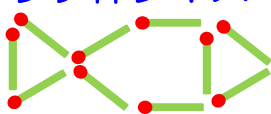
①マッチ棒を2本動かして、倒れているイスを起こしましょう。



③マッチ棒を1本動かして、正しい式にしましょう。

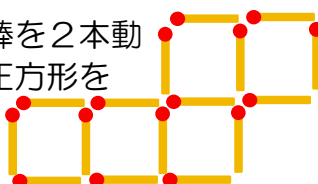


◆マッチ棒クイズ



②マッチ棒を4本動かして、魚の向きを反対にしましょう。

④マッチ棒を2本動かして、正方形を4つにしましょう。



脳をフル回転して、マッチ棒をあちこちに動かしてみましょう。

コサージュ作り



幼稚園の卒園児に贈るコサージュを作りました。今年は池新田幼稚園に加えて、東京の賛育会の幼稚園にも贈るということでいつも以上に張り切りしました。

楽しく作りました！



喜んでくれるかな？

元気に小学校に通ってくれると嬉しいな！



春の短歌
佐藤ヨリ子
川土手の
土筆を摘みて
来し幼な
抱けば甘き
日の匂いする



川土手の
摘みとる
甘きと
抱きしめ
たのしみ
は、どきどき
とわくわく
するよ