

日差しがやわらかく、外を歩くと初夏の香りが広がる5月となりました。
当施設では、季節の移ろいを感じながら無理なく取り組める体操や軽い運動を日々の活動に取り入れて
おります。体を動かすことで、気分転換やリフレッシュにもつながります。
今後も、一人ひとりのペースを大切にしながら、安心してお過ごしていただける時間づくりに努めて参ります。

管理者: 片倉忠

【座ってできる棒体操】

【4月の体操】



椅子に座ったまま無理なくできる「棒体操」を行っています。棒を使うこと
で、普段よりも腕や肩を大きく動かしやすくなり、姿勢改善・肩こり予防・
転倒予防にもつながる人気の体操です。ご利用者からも「姿勢が伸び
た気がする」などお声頂きました。

【音愛心さん来所】

【4月のイベント】



ボランティアの音愛心(おとめごころ)さん が来てくださり、
腹話術・どじょう堀い・舞踊・ダンス・よさこい など多彩な演
目を披露していただきました。

利用者さまも一緒に 身振り手振りで参加し、笑顔あふれる
時間となりました。

イベント終了後には、「とても楽しかった」「綺麗やね」「元
気になりました」など様々な感想をいただきました。



【こいのぼり作成】

【4月のレクリエーション】

【カラオケ大会】



制作レクでは、皆さまと一緒に こいのぼりの壁面
作成を行いました。
色紙で赤、青、黄のカラフルなこいのぼりが完成。
元気いっぱい泳ぐこいのぼりが壁を彩り、フロア
が明るくなりました。

レクリエーションはカラオケを行い利用者さ
まは懐メロを中心に数曲を選曲され、笑顔
で歌唱されていました。

リズムに合わせて手拍子
をされるなど、周囲の利用
者との交流も見られ、歌唱
後は、「楽しかった」とお声
をいただきました。



季節性の感染症として、感染性胃腸炎、溶連菌感染症などに加え、新型コロナウイルスの感染もみられ
ています。皆様に安心してお過ごしいただくため、手洗いやマスク着用など感染予防へのご協力をお
願い致します。また、体調がすぐれない場合は、無理をせず職員までお知らせください。

5月

月～金

体操

体幹強化体操

レク

フジの花作成



【大予想 スタンプラリー】

★期間 5/18（月）～5/22（金）



毎日継続体操

午前中

ラジオ体操第一、第二 口腔体操

午後

ストレッチ体操 立ち上がり体操

毎日継続レク

ご本人様に合わせた計算や塗り絵、パズル、写経、読書など

【体操による効果】

- ・身体機能を維持向上
- ・運動習慣を身につける
- ・孤立感を解消できる
- ・日常生活上の楽しみ
- ・筋力アップや介護予防ができる



グループレク

懐かしの歌

脳トレクイズ

普通食

月	火	水	木	金
				1
※昼食は、100円				銀ひらすの酒粕焼き ひじき煮 大根なます
4	5	6	7	8
肉じゃが クックデリのだし巻き卵 菜の花のお浸し	獅子頭煮込み 粒マスタード入りポテトサラダ 懐かしのカスタードプリン	わかめうどん(温) 卵の花	にしんの山椒煮 里芋のきのこあんかけ ひじきのサラダ	鶏ももの唐揚げ NK 具沢山野菜の煮込み カリフラワーのマリネ
11	12	13	14	15
コロケ(野菜入り) 青菜とピーマンのカラフル炒め 根菜サラダ	いわしの梅煮 W みずくわいの中華炒め わかめのさっぱり和え	親子丼 カリフラワーの豆乳クリーム和え	生姜香るタラの竜田揚げ からし菜ときくらげの田舎風 寄せ湯葉	とろろうどん(温) ちくわの磯辺揚げ
18	19	20	21	22
チキンカレー キャベツのレモンマリネ	たまごそば(温) いんげんと人参のソテー	タラの和風あんかけ 茄子の吉野煮 ほうれん草のお浸し	海老入りかき揚げ丼 人参と蒸し鶏の和え物	あじの南蛮漬け 豆の煮物 カリフラワーと小松菜のお浸し
25	26	27	28	29
ほっけの塩焼き からし菜ときくらげの田舎風 高知県産文旦ゼリー	肉団子の中華あん かぼちゃの含め煮 きゅうりとわかめの酢の物 SD	一口とんかつ カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し ひじきとみずくわいのサラダ	黒ガレイの煮付け 切り昆布と油揚げの煮物 小松菜のわさび和え	三色丼 きんぴらごぼう