



つばき

社会福祉法人 香東園
岡本荘デイサービスセンター
Tel. 087-885-2828
在宅号 2013. 6. 1



6月は梅雨の季節です。
傘の準備を忘れずに!!
濡れたりすぐに拭いて体調管理をしよう。
滑りやすいので転倒に注意!!



新しい岡本カレッジ☆

クッキング



男性職員の
クッキングも!!

うまく作れるかな~?



フルーツクレープを作りました。
クリーム入りで美味しくできました☆

お手玉カーリング



お手玉3回! 入れるぞ!!
内側の丸に入ったら
高得点!!



いざ!! 坂出!!



咲くらデイでは、坂出に行ってきました。
皆さんの綺麗な笑顔が見れました!!



やる気 元気 リハビリコーナー

~ワンポイントリハビリ~

お腹の体操



①あおむけになって、膝を軽く曲げます。



②手でお腹の動きを確認しながら、おへそを見るように頭を挙げます。

※首が痛い人は視線をおへそに向けるだけでも良いです。

目安として、回数は **1日20回** 行いましょう。痛みが出現しないように無理のない範囲で行いましょう。この運動で、お腹の筋肉を鍛える事が出来ます。

今後の予定

7月24日 日舞ボランティア

7月25・26日 アレンジフラワー

外部の先生が来られます。別途費用がかかります。参加者募集中!!

7月下旬、デイ夏祭りを開催します。

職員一同、芸に磨きをかけます!!



お遍路フィットネス

お遍路に行く目標に向けて、日々の健康管理、介護予防に頑張ってみませんか？



トラベルヘルパー、看護師も同行、安心して参加できます。参加ご希望の方は、デイサービスまで



今月の予定

6月19日(水) コーラス

6月29日(土) つばきの会

~バランスのよい楽しみあわせで健康促進