

庄の里デイサービスセンター



5月の予定



【3月のお誕生日会】

イントロクイズで盛り上がりました～!!!

皆さん豪華な景品(笑)を目指して真剣に耳を傾けていらっしゃいました～♪



【3月のクラフト】

太鼓のストラップ!!!
太鼓の中に鈴が入っていて鳴ります!
杖に付けてくださったり、
バックに付けてくださったり～♪
嬉しいな嬉しいな～♪



第1回
ナイスガイのエアロビ教室～!
助手?は超ノリノリの主任(笑)



ナイスガイ
だよ!

笑



日	月	火	水	木	金	土
				1 足湯 ゲームレク	2 絵手紙 ゲームレク	3 ストレッチ教室 カラオケ
4	5 ネイルアート ゲームレク	6 ネイルアート ゲームレク	7 音楽レク カラオケ	8 アレンジメント ゲームレク	9 足湯 ゲームレク	10 書道 ゲームレク
11	12 音楽レク カラオケ	13 お茶会 おやつ作り ゲームレク	14 ボランティア 「ヨガ」	15 生け花 ゲームレク	16 生け花 ゲームレク	17 生け花 ゲームレク
18	19 絵手紙 ゲームレク	20 健康体操教室 カラオケ	21 外出行事	22 クラフト教室 ゲームレク	23 ボランティア 「落語」	24 オセロ ゲームレク
25	26 書道 ゲームレク	27 ボランティア 「吟と舞」	28 クラフト教室 ゲームレク	29 エアロビ カラオケ	30 お茶会 ゲームレク カラオケ	31 足湯 ゲームレク



13日 秋山 美佐代 様

18日 西川 敬子 様

21日 那須 良子 様

寝つきが悪い、熟睡できない…と睡眠の悩みを持たれている方も多いのではないのでしょうか。高齢になると眠りが浅くなりやすく、睡眠の満足度が低下すると言われています。日中に日の光を浴び、体を動かしたり、人と会って話をする事で心地の良い疲れが得られます。またしっかり寝ようと長い時間、床に入る事は睡眠習慣を悪化させてしまいます。本当に眠くなってから寝床に入り、目が覚めれば床から出て、生活にメリハリを持つよう心掛けましょう☆彡

当日行事予定を変更する場合がございますので、ご了承下さい。