



仲まち新聞

64号

2020年

♥岡のひとこと♥

沢山の花々が咲き始め気温、季節も過ぎやすくなってしましたが、加速する新型コロナウイルスの影響で仲まちも閉ざされた中での生活を強いられています。制限された中では運動不足になりがちなのでできるだけ体を動かして筋力低下を予防したり、楽しい時間を過ごしたりして、元氣と明るさで免疫力アップ。この状態を乗り切っていきましょう

♪宮本のつぶやき♪

新型コロナウイルスの影響で皆さまには大変ご負担、ご迷惑をおかけしています。ご利用者様にもレクリエーションでお花見やドライブを企画していましたが中止せざるをえなくなり室内でできるレクリエーション活動が中心となっています。今後も終息の予測がつかない状況です、三密を避ける対応を事業所としてもできる限り対応していきたいと思っています。今後もこの状況が終息するまでは急なお願いするところもあると思いますがご協力よろしくお願いいたします。

♪レクリエーション♪



他の人との接触を避け、敷地内で散歩、時には仲ま치의庭でよいカフェ、室内での様々なレクリエーション、外出自粛中には利用者さんが楽しく過ごすための工夫をしました。



誕生会&食レクリエーション



誕生日会では、歌を歌いながら同時に体操♪と脳を刺激するレクリエーションとフレンチトーストを作りました。最初は、ぎこちない動きでしたが、次第にリズムに乗り、皆さんは楽しそうに体操をされていました。フレンチトーストは冷たいと温かい、同時の感覚で楽しむことができ、「美味しい、美味しい」と言われながら食べていました。



お願い

- ☆洗濯ものを入れるための袋を荷物の中に2枚ほど用意してください。お願いします。
- ☆紙パンツやおむつ使用される方はおしり拭きのウェットティッシュをお願いします。

パ・タ・カ・ラ体操 口腔機能の低下を予防する体操



仲まちではお食事前の口腔体操を積極的に行っています♪

食事の前に行うことがお勧めです。飲み込む準備体操ですね♪

どれも、『大きな声で』、『はっきりと』意識して声に出してください。

④ ラは、舌を丸めておい から発音する。

③ カは、喉の奥に力を 入れ、喉の奥を意識 してから発音する。

② タは、舌を上あごに押し付けてから発音する。

① パは、口をしっかりと閉じてから発音する。

『パパパパ、タタタタ、カカカカ、ララララ』を3回繰り返し発音すればOKです。