

# はなみずき

令和5年3月号  
高志の郷デイサービスセンター  
<http://www.fukuhoukai.jp/>

暖かな日差しや窓からの心地よい風に、春の訪れを感じる今日この頃です。高志の郷デイサービスセンターのテラスでは、昨年末に植えたチューリップの芽がポツポツと出始めており、冬の厳しい寒さにも負けず順調に成長しています。日増しに暖かくなってきているので、3月中にも蕾や花を見られるかもしれませんね。どんな色の、どんな形の花が咲くのでしょうか。楽しみですね。

春は日々の寒暖差や気圧変動が大きい季節です。この時期は多くの方が、心や体に何かしらの不調を感じると言われています。「春バテ」とも言われるこの体調不良に振り回されないためには日頃の生活習慣がカギとなります。デイサービスに通うことによって生活にリズムをつけたり、仲良くなられた方々との交流の中で大笑いしたりと楽しい時間を過ごしていただければ幸いです。皆様が元気でお越しいただけるよう心よりお待ちしております。

機能訓練指導員 川津 誓子



- ### 基本理念
- 一、高齢者の生活と人権を尊重し、公正で開かれた施設運営に努めます。
  - 二、高齢者が地域で安心して生活を送ることができるよう努めます。
  - 三、施設は、利用者の社会生活の場として位置づけ、安全で安心して日常生活を送ることができるよう環境づくりに努めます。
  - 四、職員は、常に満足のいただけるサービスが提供できるように励み、地域社会活動にも積極的に関わり、地域から求められる施設となるように努めます。

## 3月 お誕生日の方

岩田 淳一 様      中山 貞敏 様  
片口 宏 様        早川 久子 様  
高川 よし子 様    柳瀬 治美 様

おめでとうございます！

## 4月の行事予定

- ・カレンダー作り
- ・壁画作り
- ・季節の行事

※予定は変更になる場合があります。

## あなたの脳年齢は何才でしょう？

### 色読み 脳トレーニング

1	色	赤	黄	赤	青	茶	緑
2	読み方	黒	緑	青	黄	赤	茶
3	色	黄	黒	緑	茶	黒	緑
4	読み方	青	緑	赤	黒	青	緑
5	色	茶	黒	黄	緑	黄	青

<準備するもの> ストップウォッチ  
<やり方>

- ① 1行目から5行目までを、指示された読み方で読んでいきます。
- ② 読み終えるまでにかかった時間を計ります。

60秒以内	70代
50秒以内	60代
30秒以内	40代
25秒以内	30代

\*この脳年齢はあくまで目安です

脳の前頭葉を鍛えるトレーニングです  
→思考や判断を司る部位  
脳を意識的に使う事で活性化されます！！

### 昼食の紹介



### 牛丼の日

- ・牛丼
- ・大根の味噌汁
- ・ひじきの煮物
- ・白菜の即席漬け
- ・フルーツ (いちご)



# 2月 バレンタインデー



**ハート♥的当てゲーム**  
吸盤つきのボールを投げて  
合計点を競いました！！



100点 ねらって  
ますよー！

**ハートホッケー♥ゲーム**

- ・3点 取った方が勝ち
- ・1分30秒の白熱した戦い！！

いさっ！！  
**真剣勝負だ！**



絶対に...  
負けないわよ～！

えい！！

あと1点 だわ！  
それ、行け～！！



勝ったわよ～♪♪

勝負の後は、みんなで仲良く、おやつタイム♪  
甘いケーキと温かい緑茶を召し上がられました



チョコムース ケーキ ～マシュマロ、ホイップ添え～

## 身体を動かす様々な活動・ゲームを行いました



魚つり



輪っか移し



ポッチャ



体操



## お話ししながら手先を使う、制作活動

吊るし飾り



ここで出会い、仲良くないました～♪

ありがとう



カレンダー



立体的なバラを作ってみました～！！  
誕生日プレゼント(写真立て)に飾りつけ、  
大変喜んで頂けました ♪♪