



マノリアル本荘

デイ通信 令和5年 2月

令和5年 2月 活動予定



寒さが最も厳しい季節になりました。先月はお正月にちなんだレクリエーションを行いました。皆様の絵馬には「コロナが早く終息しますように」や「前進」など今年の目標や抱負、願い事が書いてありました。笑福ゲームでは福笑いを楽しみ、マノリアル神社で初詣をしていただきました。巨大なおみくじルーレットを回し今年の運試しを行いました。2月は「逃げる」といわれるほど、あっという間に過ぎてしまいますが、寒さを吹き飛ばし、元気に楽しくマノリアルデイサービスで過ごしましょう(^0^)/



新年の書初めを行いました。最初は「手が震えるので、やめとこう」など遠慮をされていましたが、筆を持つとみなさん夢中になり、真剣な表情で筆を振るっておられました。昔を懐かしむ声も聴かれ、たくさんの笑顔をいただきました(*^▽^*)


～リハだより～

今回のテーマ 「肩の痛みに対するセルフケア」

「肩の痛み」というものは人によって症状や痛む場所が様々です。今回は自宅で行なえる**ケア方法**を紹介します。

- 痛みが出ている肩や腕を**カイロ**などで10分～20分程度**温める**。
- 猫背にならない様に**姿勢**を良くする。
- 肩回り、肩甲骨を回す、腕を伸ばすなどの**ストレッチ運動**を行う。

詳しくは、理学療法士の**高島**まで。



月	火	水	木	金	土	日
如月						
1	2	3	4	5	お休み	
サザエさん体操						
鬼は外・福は内ゲーム 書道						
6	7	8	9	10	11	12
棒ふり体操						
UFOゲーム	UFOゲーム	UFOゲーム	陣取りゲーム	陣取りゲーム	陣取りゲーム	お休み
13	14	15	16	17	18	19
ボール体操						
バレンタインゲーム			マジックハンドゲーム	マジックハンドゲーム	制作活動	お休み
20	21	22	23	24	25	26
リング体操						
脱線ゲーム	脱線ゲーム	脱線ゲーム	電車でGo!!	電車でGo!!	電車でGo!!	お休み
27	28	※新型コロナ感染対策について 新型コロナ感染対策として、ご本人・同居ご家族様の体調について確認や乗車前の検温をさせて頂いております。のどの痛みや鼻水などの症状がある場合はご報告お願い致します。ご家庭でも手洗い・うがい・マスク着用の励行などご協力をお願い致します。				
ペットボトル体操						
バスケットゲーム	バスケットゲーム					

皆勤賞

今年も皆勤賞の授賞式を行いました。今年も21名の方が授賞され、大変喜ばれていらっしゃいました(^o^)/惜しくも授賞されなかった皆様、今年度は皆勤賞を目指して頑張ってくださいね。

