



中屋敷デイサービス カレンダー 7月



《カルチャー教室》

(申し込み制・有料)

日	月	火	水	木	金	土
<p>★7月7日は「七夕」です。デイサービスでも笹飾りを行いますので、ぜひ願い事を短冊に込めてみてはいかがでしょうか？ ★7月19日は、今月のメインイベント「釣り大会」です♪ 何匹釣れるか…皆で競い合いましょ！ そのほか、音楽の日ではオカリナ演奏の慰問もあります。サンデースポーツではバスケットボールに挑戦です！</p>					1 	2
3 サンデー スポーツの日 (バスケットボール) 	4 楽しく会	5 	6 	7 ★ミニイベント★ 七夕まつり 	8 手作業の日	9 ハッカ風呂 お楽しみ& おやつの日
10 音楽の日 (オカリナ演奏会) 	11 筆の会	12 	13 	14 筆の会	15 	16 虹色音楽会 麺の日 冷やし ためきうどん
17 上映会 お楽しみに♪	18 	19 ★イベント★ 釣り大会 	20 フラワー アレンジメント 	21 	22 手作業の日	23 パステル教室
24 ペーパー クイリング 	25 筆の会	26 	27 丼の日 三食丼 	28 筆の会	29 	30
31 						

小柴先生の
フラワーアレンジメント
月1回(水曜日)、季節の花を思い思いに飾って心を癒しましょう。
【参加費】1,000円

加藤先生の
パステル教室
月1回(土曜日)、パステルを削った粉を用具や指で擦ったり消したりすると、夢のある絵が描けます。【参加費】200円

川添先生の
ペーパークイリング
月1回(日曜日)、紙テープのリボンを専用の道具で巻き、指で形を整え、花や動物、虫、いろんな作品に変わり楽しめます。
【参加費】400円

※参加希望の方は職員まで!!

《定期的な教室》
(申込み不要・無料)

松田先生の
筆の会
月曜日と木曜日の2回ずつ、月4回。無心になって半紙と向き合うひと時も、リフレッシュ効果があるようです。

松元先生の
虹色音楽会
歌や楽器の音で元気になれる音楽会。笑顔いっぱい声を出して音楽を楽しみましょう♪

伊藤めぐみ先生の
楽々会
元気いっぴいのめぐみ先生による、若返りプログラムです！身体と心を大いに動かしてリフレッシュしましょう♡

※ご自由に参加して下さい！

★ナースの保健室★ 嚥下力を鍛えて肺炎を予防しよう!!

新型コロナウイルスの影響で、声を出す機会が減少したことで、飲み込む力が弱くなってしまうことがあります。飲み込む力が弱くなると、唾液が喉に残ってしまい、知らないうちに気管に垂れ込んでしまうことがあります。
⇒誤嚥性肺炎のキケン!!

- 《嚥下力セルフチェック》
- 最近、食事の時間が長くなった
 - 食事中にむせたり、咳が出る
 - 食後、痰がからむ
 - 以前より声が小さくなった
 - 錠剤が飲みにくい

～ のどの筋肉を鍛える運動 ～

- ① 手の平の硬い部分を額に当てる
 - ② 頭を倒しながら、額と手の平で押し合い、5秒キープする
- のど仏に「グツ」と力が入っていればOK!!
ぜひやってみてください♪

