

あやせ日和



鬼は外
 福は内



各フロアに
 イケ!?鬼現る!



Index

- 表紙:節分行事(各階)
- 余暇活動風景(特養)
- 節分行事(保育)
- 腰痛予防体操
- おやつクラブ
- デイサービス日記

自称イケメン職員(笑)が鬼に変装し、各階で豆まきや記念撮影が行われました。その後、鬼たちは「今年も健康(まめ)にな〜」と山へ帰っていきました!!





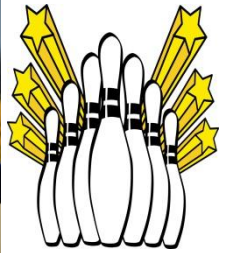
2階

輪投げにボ～リング☆青春時代の思い出が蘇りました!



3階

卓上ボーリング



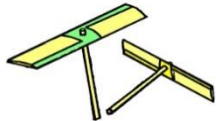
周りの方も応援しながらピンが倒れると大歓声! 大盛り上がりの試合が繰り広げられました。



～各階の活動風景～



4階



万華鏡や竹トンボを使って遊び、昔を思い出しました!

皆で紙相撲をしました。色を塗る所から始め、トントンと笑顔で台を叩き白熱しました。



鬼は～外！福は～内！



2月3日は節分ということで
あやせババール園にも鬼がやって
来ました！！鬼を見ると怖くて泣い
てしまう子もいましたが、みんな「鬼
は～外！福は～内！」と大きな声
で豆をまいていました。
豆まきが終わると「怖かったー」「面
白かった」という声も聞かれました。
また、「泣き虫鬼やっつけた！」「あ
わてんぼう鬼やっつけたよ」など自
分の中にいる鬼も退治しました☆



簡単・手軽に

腰痛予防体操

腰痛予防には、背骨と骨盤周り
脚の筋肉が固くならないように
することが大切です。

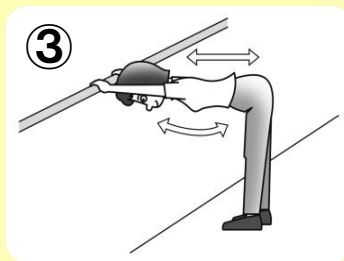
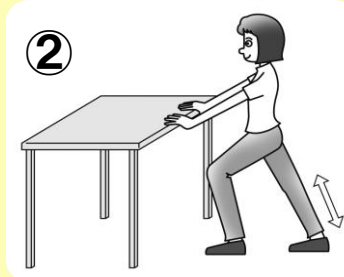
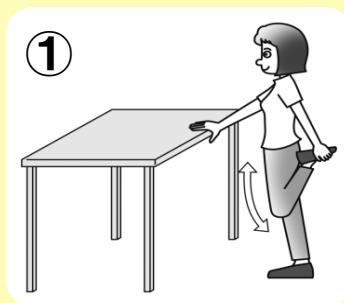
今回は一般的な腰痛予防に
使われるストレッチをご紹介します。

①太腿を伸ばす運動です。膝を
曲げ足を抱えて引っ張ります。

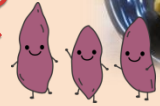
②下腿のストレッチです。片足を
後ろに引いて膝を伸ばすと
ふくらはぎが伸ばされます。

③体を倒して背中とお尻の筋肉を
伸ばす運動です。背中は
丸めずにしっかり伸ばすのがポイントです。

自宅で簡単にできるので試して
みてください！



今月のおやつクラブ



毎月恒例の
おやつクラブでは
「いもきんとん」を
作りました。
裏ごしたさつまいもに砂糖と牛
乳・マーガリンを
入れて、火にかけて混ぜます。冷め
たらラップで茶巾
しぼりにして形作
りました。
美味しいおやつ
が出来ると言う
作業も楽しく、一
段と美味しく感じ
ますね！

・ デイサービス日記 ・



折り紙ボランティア来所

1月27日河合和子様
に教えて頂きながら園児さんと
一緒に折り紙の駒作りを行いました。

作り方の説明をみなさん熱
心に聞き、上手に作られて
いました。お土産の代わりに鶴と干支の鶏も大変喜
ばれました。

子供たちとの交流は皆さん
とても喜ばれます。
次回も楽しみです！

