

あやせ日和



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!!





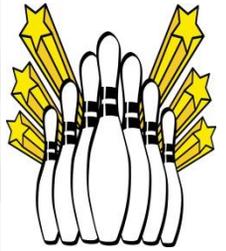
2階

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



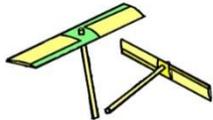
周りの方も応援しながらピンが倒れると大歓声! 大盛り上がりの試合が繰り広げられました。



～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。

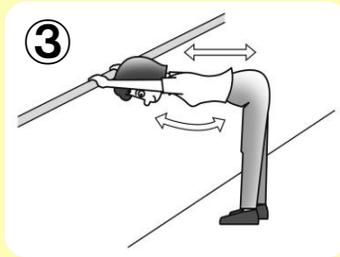
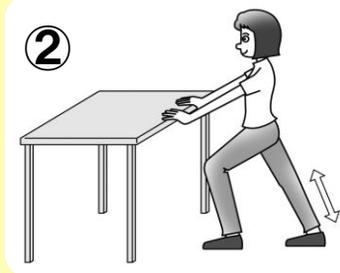
今回は一般的な腰痛予防に
使われるストレッチをご紹介します。

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。

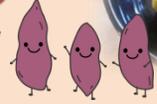
②下腿のストレッチです。片足を
後ろに引いて膝を伸ばすと
ふくらはぎが伸ばされます。

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！

