

はなぞのケアセンター デイサービスでは  
地域ボランティアの皆様との交流も盛んで大賑わいです!



笑って・歌って・踊って『健康3拍子』! みなさん元気ハツラツです!

6月 リハビリからの一言  
今回のテーマ:  
「物忘れについて」



年齢を重ねると、誰もが年相応の“物忘れ”がみられるようになります。物忘れと認知症は区別されるものです。例えば、人の名前を忘れてもヒントを与えると思い出すことができ、自分で記憶力の低下を自覚している場合は認知症ではありません。

☆認知機能を維持していく4つのポイント  
①バランスの良い食事 ②こまめな運動  
③脳トレ ④生活習慣

詳しくはリハビリまで

理学療法士：中山 奈津子

新人職員紹介 注目



のくび かおり  
野首 かおり  
生活相談員  
介護士

5月から入職しました、『野首 かおり』と申します。生活相談員・介護士として明るい笑顔で元気パワーを皆様へ注入していきます! 皆様、ご指導ご鞭撻の程よろしくお願い致します。  
◀おまけの一言▶  
こうみえて、『剣道3段』の腕前をもつ女剣士なんです♥

平成30年6月

活動予定

日	月	火	水	木	金	土	
6月といえば、「梅雨」 雨でジメジメする季節ですが、 はなぞのケアセンターでは、 運動不足防止になる企画をご用意しております! 元気に梅雨を乗り越えましょう!						1 脳トレ教室	2 花園会 踊り交流会
3 お休み	4 バランスボール 1対1で行う個別での 体幹トレーニング!	5	6	7 ストロー体操 お口の中の筋肉を鍛える 体操です!	8	9 映写会	
10 お休み	11 ボールトレーニング 判断力・反射神経を養い 注意力を高めます	12	13	14 おじゃめでポン! 集中力・指先を使い 脳を活性化!	15	16 映写会	
17 お休み	18 下肢筋力トレーニング 足の筋肉を鍛え、正しい椅子への 立ち上がり方・座り方を学びましょう!	19	20	21 音楽体操 音楽にあわせレッツダンス! 心も体もリフレッシュ	22	23 映写会	
24 お休み	25 ゴムゴム体操 行列殺到! 体幹トレーニング!	26	27	28 傘傘 メリーゴーランド 空間把握・動体視力に 効果抜群です!	29	30 映写会	
<p>大人気! 「イベント」のお知らせ!</p> <p>☆ 花園会 踊り交流会 6月2日(土) 開催! ☆</p> <p>6月 生まれの方お誕生会のお知らせ 6月25日(月)~30日(土) 皆さんでお祝いしましょう。</p>							