

★手作りおやつ

3月の手作りおやつは、お茶団子です。平らに広げた生地の中にあんこを入れて丸める作業では、なかなか上手いかず苦戦している方もいらっしゃいました。完成したお茶団子は、美味しいと好評でした！



★ルンビニー園交流会

3月は、園児さんと一緒におはぎを作って食べたり、年長さんの卒園お祝い会を行ったりしました。お祝い会では、最後に利用者様が作った花道を園児さんが元気に通っていきました！



平成29年4月号

新聞

みなみ

南山の郷
デイサービスセンター

★今月のベストスマイル

今月のベストスマイルです。少し遅れての誕生日祝いで、職員と一緒に撮った時の1枚です！満面の笑みをカメラに向けてくださいました！！



★おさんぽ

お天気の良い日には、施設の周りをお散歩しました。道端や敷地内に咲いた花を見て「この花は何だろう」と皆でお話をしながらゆっくりと散歩をしました。まだ行きましょね！



★ちらし寿司

3月の食事会では、ちらし寿司を食べました。数名の利用者様も一緒にちらし寿司を作ってくださいましたね。彩りもよく、皆さんベロリと召し上がっておられました。



今月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
						1 集団レク
2 散歩 ミニ交流会	3 散歩 ミニ交流会	4 散歩	5 花見ドライブ	6 誕生会	7 花見ドライブ	8 誕生会
9 花見ドライブ	10 集団レク	11 個別レク 詩吟	12 誕生会	13 集団レク	14 集団レク	15 個別レク
16 個別レク	17 誕生会 メイクセラピー	18 ルンビニー交流会	19 集団レク	20 手作りおやつ	21 個別レク	22 集団レク
23/30 集団レク	24 手作りおやつ 理美容	25 個別レク 詩吟	26 職員との食事会 法話	27 誕生会	28 集団レク	29 集団レク

作業療法士の部屋



こんにちは!!作業療法士の久野です。

最近目がかゆく、鼻水も止まりません…(*_*)今回は「花粉症(目と鼻のセルフケア)」を紹介したいと思います!!

- ☆冷たいタオルで目のかゆみを抑える!!→痒いからといってかいてしまうと炎症が悪化してしまいます。冷やすことで痒みが楽になります。
- ☆鼻をかみ過ぎて荒れたらワセリンを!!→油分100%のワセリンは保護力と保湿力も高いです。
- ☆加湿を心がける!!→鼻の中で炎症が起こって粘膜の機能が低下してしまいます。炎症を抑える為に水分を補う事が大事です。
- ☆目を休める時間をとる!!→目が疲れを感じる前に、意識的に目を休める時間を作りましょう。パソコン作業では1時間作業をしたら、15分休憩をした方がいいそうです。

▼ぜひ参考にしてみてくださいね(*^_^*)

PS: ・けん玉の技「ジャグリング大風」のコツが掴めました!!成功率は10回に1回程度の換、もっと練習して行きます\(^o^)/

・最近久しぶりにライスへ行きました!!とても楽しかったです♪次回は4月にある換、とても楽しみです(*_*)