



【菖蒲湯とは？】



今年も例年どおり、5月5日「こどもの日」に菖蒲湯を行いました！皆さま菖蒲を手にとられ、季節を感じられたのではないかなと思います。

さて、菖蒲湯には厄除けや健康祈願の意味合いで入浴される方が多いかと思いますが、実はその効能は多岐にわたっており「**血行促進や保湿、疲労回復、殺菌解毒、腰痛や神経痛を和らげる**」効能があるといわれています。

また、独特な香りにはリラックス効果があるそうです。菖蒲湯に浸かって、邪気を祓い、1年間健康で元気に反町ケアプラザにお越しいただけますよう、職員一同願っております。



【5月のレクリエーション】

午前中は塗り絵・切り絵以外にも折り紙で花カゴ作りをしました。

午後のレクリエーションで好評だったのはグランパーゴルフで、特に男性に人気でした！



花かごづくり



実習生が手伝ってくれて、キレイに仕上げることができました☆



グランパーゴルフ

【健康体操・ご報告】

指のみでボールを握り
捻っているところです。



4月より始まった体操ですが、はじめはボールを握ったり挟んだりする動作が難しく、落としてしまう方が多くみられましたが、1か月が経ち、落としてしまうことが少なくなってきました。

ボールに加え、下半身の筋力低下予防の体操では、足を上げる回数を徐々に増やすなど、運動量を増やしています。

無理のない範囲で楽しく体操に参加して、筋力低下を防いでいきましょう！！



【お昼休みの過ごし方】



お昼休みには、トランプゲームや、絵合わせパズル、貼り絵（花札）、カラオケ、静養と皆さまのご希望に合わせて、選択していただいています。慣れてくると皆さまの方から「あれやりたい」「一緒にやりましょうよ」と声を掛けあう姿がみられました。

他にも何かやってみたいことがありましたら気軽にお声かけ下さい。



令和元年5月25日 <発行> 横浜市反町地域ケアプラザ 通所介護
〒221-0825 神奈川区反町1-11-2
TEL : 321-8017 (デイ専用) FAX : 321-8077 (施設共通)