



らいふ版



デイサービスセンターらいふ南福岡

平成30年8月号

レクリエーションゲーム

紙コップ倒しゲーム！見ていたら簡単そうですが、いざやってみると難しく、大笑いのレクリエーションとなりました！笑うことも健康の秘訣♡



作業療法士の指導のもと、指先訓練を兼ねたビー玉掴み競争！！丸いビー玉をつかむのは、とても難しく、真剣に・・・そして笑いあり！たのしいゲームになりました！



ヨガ体操

ヨガインストラクターの資格を持ったスタッフとシニアヨガに挑戦！

しっかり息を吸って・・・ゆっくり吐く！！

ゆっくりとした動きの中でも、柔軟やリラックス効果のある体操ができていました。



すいか割り

夏と言えば・・・すいか！！

と言うことで、らいふGOKANの子どもたちと一緒にスイカ割りをしました！！

皆さん竹刀を持って力強くたたいてくださいました！



～8月の予定～

今年はすごい猛暑ですね。「熱中症予防」今後も取り組んでいきたいと思ひます。8月の作り物は9月のお月見に向けて、うさぎと月の飾り物です！ぜひチャレンジしてくださいね！

