



# かいせい通信



## ピースキーホルダー

利用者様よりピースを頂き、職員と一緒にキーホルダーを作成しました。出来上がったキーホルダーはみなさんにお配りし連絡袋やかばんにつけてくれています。



## 園芸レク

5月に二十日わけぎの種を植えました。20日間で収穫ができるだけあり1週間でかなり成長してお渡しました。みなさん食べられましたか？



## お家de体操



①イスに座ったまま背筋を伸ばし両腕をまっすぐ前に伸ばします。



②ゆっくりと両肘を曲げながら両腕を後ろへ引いていきます。



③胸を張り両肘が90度のところまで引いたらゆっくりと両腕を前に伸ばしていきます。①～③を繰り返します。



肘は肩と同じくらいの高さで行いましょう。

肩こり改善の運動です。ゆっくりと5回行いましょう。できる方は3セットを目安に行くとより効果的です。



体験等お気軽にお問合せ下さい！介護でのお困りごとの相談も承ります！！

かいせいデイサービス  
名古屋市中区月島町1番9号  
担当：山本・不破

Tel : 052-365-3556  
Fax : 052-365-3557

