

## 小グループ活動の見直しを行いました！

11月より実施している小グループ活動ですが、利用者様やご家族の皆様から様々なご意見・ご要望をいただき、活動内容を改めさせていただくことになりました。

### 今までの活動

月曜日：川柳・タッチセラピー  
火曜日：手芸・タッチセラピー  
水曜日：シニアヨガ  
木曜日：工作・wii  
金曜日：パソコン・ちぎり絵



### 2月からの活動

月曜日：手芸・ちぎり絵  
火曜日：手芸・ちぎり絵  
水曜日：工作・ちぎり絵  
木曜日：工作・ちぎり絵  
金曜日：ゲーム・ちぎり絵  
土曜日：ゲーム・ちぎり絵



制作開始したティッシュケースの出来上がり見本

手芸ではティッシュケース作りをスタートしました。まずは生地となる古着を裁断しやすいように整える工程と、型紙に合わせて生地を裁断する工程に分かれて取り組みました。趣味で和裁や洋裁をしていた方も多くおられ、利用者様同士で話し合いながら取り組んでおられました。



冬季で制作したちぎり絵

ちぎり絵制作では、新聞に掲載されている写真や広告のカラーの部分を使っています。折り紙で制作するちぎり絵とは違って柔らかく、グラデーションも多くなるため、出来上がりにも味が生まれます。

春季は「さくら並木」に取り組みます。出来上がりはまた報告させていただきますので楽しみに♡

## 「仕事」はじめました！

ビオラのコンセプトである「地域貢献」「社会参加」の一つとなる「仕事」がスタートしました！ビオラで取り組む初めての「仕事」は、「ハンドロール」作りです。

ハンドロールとは、長期臥床や麻痺等によって起こる手の拘縮の予防や手掌内環境の改善、消臭のために使用するクッションのようなものです。ビオラでは、緑茶葉を使って消臭効果が期待できるものを作っていきます。制作過程や詳細は次号でご紹介します。





# 平成30年3月カレンダー

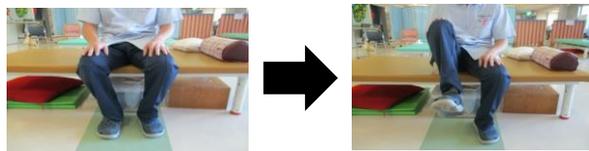


日	月	火	水	木	金	土
				1	2 <b>ドライブ</b> 梅・椿見学	3 <b>ドライブ</b> 梅・椿見学
4 <b>休館日</b>	5 <b>ドライブ</b> 梅・椿見学	6 <b>ドライブ</b> 梅・椿見学	7 <b>ドライブ</b> 梅・椿見学	8 <b>ドライブ</b> 梅・椿見学	9 ボールゲーム	10 <b>体力測定</b> ボールゲーム
11 <b>休館日</b>	12 小グループ活動	13 小グループ活動	14 小グループ活動	15 小グループ活動	16 リングゲーム	17 リングゲーム
18 <b>休館日</b>	19 小グループ活動	20 小グループ活動	21 小グループ活動	22 小グループ活動	23 ゴルフゲーム	24 ゴルフゲーム
25 <b>休館日</b>	26 小グループ活動	27 小グループ活動	28 小グループ活動	29 小グループ活動	30 バレー	31 バレー

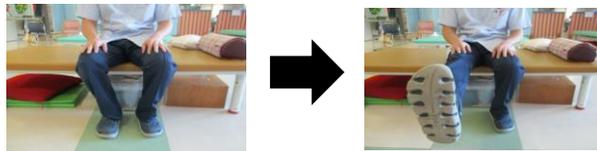
## 長友PTの「ながら体操」講座

「自宅でなかなか運動できない」「何をしたら良いか分からない」との声をよくお聞きます。そこで、座ったまま簡単にできる体操をご紹介しますので、テレビを見ながら、音楽を聴きながらの、「ながら体操」を心掛けてみましょう！

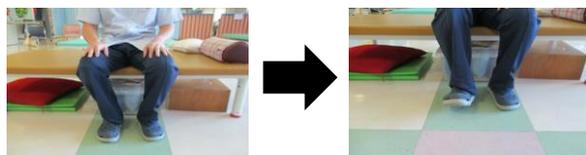
### ①もも上げ



### ②膝伸ばし



### ③つま先上げ



10回を2セットずつ、  
左右交互に実施しましょう。  
回数はあくまでも目安ですので、  
無理のない範囲で取り組みましょう。



長友PT

### ひなまつりの意味と由来

ひな祭りの起源は、季節の節目や変わり目に災難や厄から身を守り、よりよい幕開けを願うための節句が始まりとされています。雛人形を飾るのは、昔の人形(ひとがた)や流し雛の風習の通り、お雛様に女の子の穢れを移して厄災を身代わりに引き受けてもらうためといわれています。

社会福祉法人 慶明会

デイサービスセンター ビオラ

〒880-0035 宮崎市下北方町常盤元997番地1

Tel 0985-82-7500 Fax 0985-82-7300