

# BIORA PRESS

デイサービスセンター ビオラ  
平成31年2月号  
Vol.15



初詣に行ってきました!!



宮崎県庁の『宮崎八幡宮』へ初詣に行きました。  
天候も良く暖かい日が続いていましたので、お参り日和でした。  
お賽銭を入れ、利用者の皆様と「宝くじが当たりますように♡」  
と、お願いしてきました!!!  
・・・嘘です(\*'ω'\*)しっかりと無病息災、健康祈願を祈願しま  
したよ!!そのほか個人的なお願いも・・・(\*'ω'\*)  
皆様、どのようなお願いをしたのでしょうか～？



## 節分タペストリーが完成!!



折り紙を使って、節分に向  
けた壁飾りを制作しました。赤鬼、青鬼、  
おかめさん・  
それぞれに顔を描いて  
いただきました。良く見ると  
個性的なヤツ(鬼)が  
笑っていますので、ぜひ  
ご覧くださいね♡

## ウクレレで音楽レク♪



ウクレレに合わせて皆で  
大合唱!伴奏に合わせて  
懐かしの歌謡曲や童謡  
を歌っています♪  
覚えている曲は歌詞を  
見ずに、歌っていただき  
ました。東京オリンピックや  
大阪万博が開催された  
時、何をしていたかなど  
話が盛り上がりました。

## 作品のご紹介♡

写真を見ながら瓜二つの絵を描かれる方がおられます(°Д°)!「美術の先生ですか?」と尋ねると、「いいえ、趣味です。」とのこと!!趣味?!才能にびっくり!!!  
左2つはリクエストで描いていただいたものです。まあそつくりです。



ここでクイズです♡  
こちらの絵をご覧ください!  
一体誰でしょう(\*'ω'\*)

答えは裏面♡



# 平成31年 3月カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
					1 体力測定	2 体力測定
3 休館日	4 体力測定	5 体力測定	6 体力測定	7 体力測定	8 体力測定	9
10 休館日	11 春飾り制作	12 春飾り制作	13 春飾り制作	14 春飾り制作	15 春飾り制作	16 春飾り制作
17 休館日	18 さくら壁画制作	19 さくら壁画制作	20 さくら壁画制作	21 さくら壁画制作	22 さくら壁画制作	23 さくら壁画制作
24/31 休館日	25	26 桜見学ドライブ	27 桜見学ドライブ	28 桜見学ドライブ	29 桜見学ドライブ	30 桜見学ドライブ

## ちよこつと！健康講座!! No.2

ちよこつと健康講座の第2段です!!  
 前回の運動はいかがでしたか?  
 引き続き、取り組んでみましょう♪



### お尻上げ運動 (お尻・太もも裏)

膝を90°に曲げ、肩幅に足を広げ、両手はお尻の横に置きましょう。

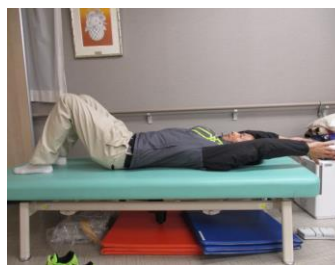


### 両手上げ運動 (肩周囲)

膝は90°に曲げ、肩幅に足を広げ、胸辺りで両手の指先を天井に向け、腕を伸ばしましょう。



呼吸を止めずに、ゆっくりと床からお尻を上げて行きましょう。  
 おへそと膝が一直線になるところまで上げていきましょう。  
 お尻をギュッと締めながら上げる事を意識しましょう。



呼吸を止めずに、両手を頭の方へ上げていきましょう。  
 腰が床から離れないように注意しましょう。  
 ゆっくり上げて、ゆっくり下ろす事を意識して行いましょう。



◆編集後記◆私はザ・猫背!!すさまじく姿勢が悪いこと、肩こりが酷いことを油谷PTに相談したところ、「今のままだと、年をとったら確実に膝が悪くなって歩けなくなりますよ!」と言われ、恐怖で震えている甲斐です。運動なんて何年もしてない。歩くのも嫌い!走るのもっと嫌い!そしたら腹筋も背筋もなくなって、骨盤も歪んでいるらしいです。なんということでしょう。今年の目標は運動を始めること。皆様、私と一緒に歩きましょう。屋外歩行訓練、ガンガン行きますのでお声掛けくださいませ!! (甲'ω'斐)

表のクイズの答え → ジョニー・デップ