



# つと通信 3月号

2022年 3月14日発行 第85号  
地域密着型通所介護  
ニッケつと 犬山

3月に入り、暖かい日が増えてきました。朝は着ていた上着も、帰りには着なくても大丈夫。皆さん上手に調節されています。スタッフは花粉症でティッシュが手放せないですが、利用者様は体調を崩されることも無く、笑顔で過ごされています。

犬山市  
大字羽黒字古市場 1 4 8 - 1  
TEL 0 5 6 8 - 6 8 - 6 2 1 2

先月からの皆様のご様子をお伝えします。ひな祭り会、誕生日会などがありました。

## ひな祭り

ええのが出来た♪



雛人形の飾りを作りました。簡単でかわいい飾りが出来ました。

これかな？



ひな祭りの遊び。貝合わせ（絵合わせ）です。なかなか合わず苦戦しました！



雛あられを飛ばすゲームです。遠くのお皿に乗ったら高得点！

それ！



## HAPPY BIRTHDAY



笑顔がチャームング♡いつも明るく元気いっぱいにご過ごされています。



とても可愛らしい声でおしゃべりして下さいます。いつもスタッフと内緒話で盛り上がってられます♪



### 介護の予防体操

1日10分 誰でも出来るラクラク体操

前後

椅子に座って、つま先から10cmほど離れた所に、新聞紙棒を横向きに置く。片足を上げて棒を10回またぎます。左右やりましょう。

左右

開いた両足の中央に棒を置く。片足を動かして新聞紙をまたぐ。動かした足を上げて、棒をもう一度大きくまたぐ。

目で危険を察知

人差し指を立てて視界ギリギリに入るところまで指を離す。目だけ動かして左右の指先を交互に見る。上下、前後にも手を離して置き、四方に注意しながら目を動かす。

みんなで元気に健康長寿！