

・月刊/百華苑デイ4月号・

3月になり少しずつ暖かくなってまいりました。
桜の開花宣言もあり、心もうきうきしてきます。
体を動かすのにも良い季節です。
心身共に活力ある生活を送りましょう(^o^)

梅・河津桜見学の様子(*~*)



とても綺麗な梅や桜が
咲いていましたね(o)
春の訪れを感じる
事ができました。

記念撮影にパシャリ!
お花も綺麗ですが
皆様の笑顔も
輝いていました(*~*)



イスに座って簡身体操

- ①片足の太ももを上げ、中央を両手で下に押します。
 - ②片足の膝をまっすぐ伸ばし、つま先を自分の方における。
 - ③肩幅に足を開き、膝の外側に手を置き、手を内側に押します。
 - ④両手を合わせ、膝の間に入れます。合わせた両手を両足で閉めます。
 - ⑤両かかとを床に着けたまま、つま先を上げます。
 - ⑥つま先は床に着けたまま、片足のかかとを上げます。両足で膝を下に押します。
- 家でも出来る体操を行い、毎日を元気に過ごしましょう!

看護師より...

日中暖かく感じられる様になりましたが、
まだまだ気温の変化が厳しく、
体調を崩しやすい季節です。
体調管理にはお気を付け下さい。



・ 4 月 の 活 動 ・

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
お休み			苑外活動 桜観賞			
5	6	7	8	9	10	11
お休み	脳トシ			音楽療法		
12	13	14	15	16	17	18
お休み	衛生 リフレッシュ			回想法		
19	20	21	22	23	24	25
お休み	音楽療法			脳トシ		
26	27	28	29	30		
お休み	回想法			衛生 リフレッシュ		
百華苑デイサービスセンター 大分市東上野1800番地 電話592-3775(夜間緊急時592-1513)						

※ 4月29日(水)は「昭和の日」ですが、デイサービス営業致しますので、
お間違いのない様、宜しくお願い致します。