

デイサービスからのお知らせ

11月

脳トレ玉入れ

運動会の定番で脳トレーニング？

運動会シーズンになりました。ケアプラザでも、それにちなんだ脳トレ玉入れで楽しみました。ただし、ルールをすこしアレンジして、**脳トレーニングの要素を加えて行いました。**紅白に分かれての対戦となり、勝ち負けも絡んだ事で大変盛り上がりました。「**運動会なんて懐かしい**」「**はちまきなんて久しぶりにしたわ**」等と懐かしむ声も多く聞かれていました。



紅白のはちまきを巻いて、いざ、勝負！



玉を入れる籠も紅白に分けています



よーい、スタート！玉と同じ色のかごに！



でも指定する色は回ごとに
変えて玉を入れます。
これが難しい！！

脳トレタイム

みんなで楽しく

ケアプラザではお帰りの前に、皆さんに脳トレーニングに取り組んで頂いています。そこでも行っている「**とんとん・すりすり体操**」をご紹介します。



① 膝を**とんとん**叩きます



② 膝を**すりすり**撫でます



ここからが**本番**です

③ 片手はとんとん
もう一方の手はすりすり
「もしもし亀よ」を歌いながら同時に動かします。
皆さん是非チャレンジしてみてください

新メニュー紹介

食べ応えあり



かつ煮

皆様から人気のとんかつをアレンジしたお蕎麦屋さんの定番メニューです。衣に**だし汁が良く染みて**、とてもご飯が進みます！！

今月のお湯

オリーブ園 (予定)

今月のボランティアさん

レクリエーション時間 午後2時～2時45分頃

- 11/5(火) AM 折り紙ボランティア
- 11/11(月) 皆で歌おう ☆ 彼岸花の会
- 11/21(木) ギター演奏 ☆ 相沢さん・守屋さん
- 11/22(金) 皆で歌おう ☆ 彼岸花の会
- 11/29(金) 三味線 ☆ 音緒の会

レクリエーションの内容や日程は変更することがあります。

デイサービス見学について

「デイサービスってどんなところ？」
「入浴できるって聞いたけど…」など興味のある方、介護認定を受けていない方でも是非見学にお越しください。お待ちしております。
また、レクリエーションにもご参加いただけます。左記の「今月のボランティアさん」で予定をご確認ください。

<おねがい>

見学を希望される方は、事前にご連絡ください。
見学時間は、午前10時～午後3時とさせていただきます。
担当：吉田・宮本

ボランティアさん大歓迎です！！

ボランティア
募集中

① 芸達者ボランティアさん

歌、楽器演奏、手品、朗読、落語、踊り、体操などの特技を披露して下さる方

② ちょこっとボランティアさん

食器洗い、お茶の配膳、整髪のお手伝いなど、お力、お時間をちょこっと貸して下さる方

③ お相手ボランティアさん

折り紙や手芸、絵画、書道などを教えて下さる方。麻雀・囲碁・将棋、トランプ、オセロなどを一緒に楽しんで下さる方
★お問い合わせ 担当：橋詰・吉田 よこはまいきいきポイント対象施設

よこはまいきいきポイントとは…65歳以上で一定の研修を受けた方が対象施設でボランティア活動をした場合にポイントが付与される制度です。詳細はお問い合わせ下さい

ボランティアさんをご紹介します

つかだ けいこ
お名前：塚田 恵子 さん (写真左)
ふかや ひさえ
深谷 久栄 さん (写真右)

活動内容：食器等の洗い物



○ボランティアをしようと思ったきっかけ

以前から地域でボランティアとして活動しており、ケアプラザにはよく訪れていました。デイサービスのボランティア募集のチラシを見て、お役に立てたらと思い、定例のボランティア活動の後、お邪魔する様になり、2年が経ちました。

○ボランティアのやりがい

知っている利用者さんとお会いすると嬉しいです。これからも月1回ですが、末永くお手伝いできたらと思っています。

お二人ともいつも忙しい地域活動の合間を縫って来訪して下さい、ありがとうございます。

横浜市根岸地域ケアプラザへのご意見、ご要望、お気づきの事、改善して欲しい事などお伝えください。館内設置のご意見箱またはQRコードをご利用下さい。

