



## 午後のレクリエーションから

昼食後の休憩が終わってから、カラオケDAMを使って準備体操をします。テレビの画面を見て歌も歌いながら身体を動かさしほぐしていきます。次は職員による準備体操。1.2.3.4・・・と声を出しながら右手と左手違う動きに挑戦です。いつの間にか同じ動きになってしまっていて.....あら～？にならないよう、皆さん楽しみながらも真剣に取り組まれています。

今日はお手玉を投げて的に当て、点数を競うゲームです。筒には下部に重しが入れているため、力を込めて投げないと倒れません。「えい！」の掛け声とともに、普段は出ない力が出て、思案通りに倒れると次はパーフェクト目指してまた一段と力が入り楽しい時間となりました。



## かけはし塗り絵展



午前中入浴の合間の時間などに塗り絵を楽しまれています。塗り絵は子供の遊びというイメージがありますが、大人が塗り絵に集中して取り組むことで、無心になりストレス解消や自律神経を整える効果も期待できるといわれています。

なかなか難しいわ

大雪鬼をやっつけよう

しぶといなあ

狙いを定めてそれ!

あ～！倒れなかった残念!

狙ったのに違うとこへ飛んだ～

福は中! 鬼は外!

かすったんやけどなあ

鬼は～外!

コロナの鬼を倒そう!

お昼前にお経のCDをかけ、一緒にお勤めを唱える時間がありません。皆さん慣れた様子で本を見ずともスラスラと唱えられます。長いお経を唱えることが、大きく息を吸うことにつながり、身体の中の空気を入れ替える良い運動にもなります。声を出すことも大事なことです。

## お勤め



## コロナワクチン3回目接種

隣り合った利用者様がこんな話をされていました。

Aさん：昨日〇〇医院に注射しに行ってきたわ。  
Bさん：ほうか。腕は痛いことないか？  
Aさん：どっこも痛いことないで。あんたまだか？  
Bさん：うん、まだなんや。  
Aさん：私は無事に済んだでよかったわ。あんたも早く受けられるとよいなあ。

レクリエーションでも「コロナの鬼をやっつけよう！」と気合を入れて戦いました。早く安心して暮らせるようになるといいですね。



## 壁面創作



トイレトーパーの芯に色紙を貼って作りました。小さくてクルクルと滑りやすく、皆さん苦勞して貼ってくださいました。

春色の輪つなぎをメインにウグイスや花でホールを明るく飾りました。型を写して切って・・・と根氣よく作成してくださいました。



2月3日の節分の日、お昼の給食は巻きずしが付きました。海苔は食べやすいようにとろろ昆布で巻いてあります。おいなりさんもお吸い物もついて、皆さん「美味しいなあ」と大満足でした。

