

春ですね

一日一日と暖かくなり、色々な花が咲き始まり、街並みも花で賑やかになってきました。今年はお花見も自粛になってしまい、残念でしたが、来年は桜の下でお花見が出来る事を祈って、今は健康管理、感染予防に努めていきましょう。最後に簡単な脳トレ運動を掲載しました。座りながら出来る運動です。やってみてくださいね。

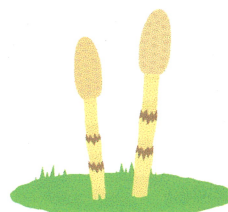
グループホーム



職員の家で採れた
ふきのとうを天ぷらに
していただきました。



魚釣りゲームの様子です。
楽しみながら腕や指先の
運動です🐟



小規模ホーム

いずみの里の庭からお千手山公園を眺めたり、ドライブで市内を回ったりと工夫を凝らしてお花見を楽しみました。また、利用者の皆さんと一緒におやつ作りもしました。



節分には鬼のおやつを作り、美味しく食べて鬼退治！



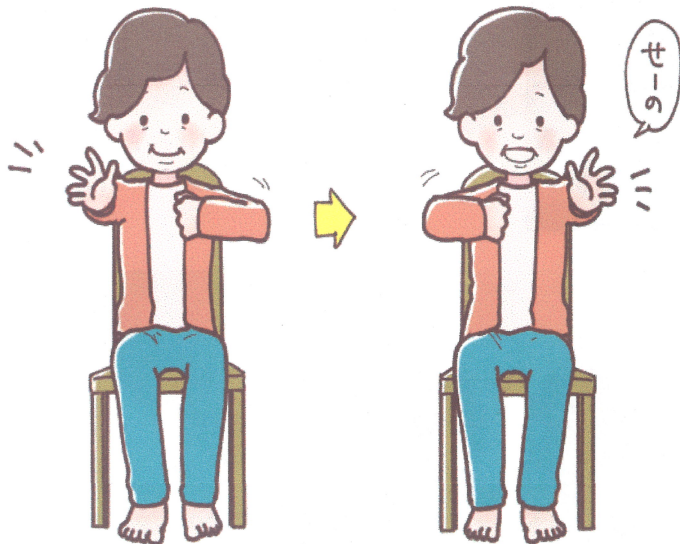
いずみの里
保健便り

自宅で簡単脳トレ運動

脳を使いながら体を動かすことで、認知症予防にもなります。今回は座って出来る体操を2つ紹介します。ぜひチャレンジしてみてください。

①左手をグーにして胸にあて、右手はパーにして前に出す

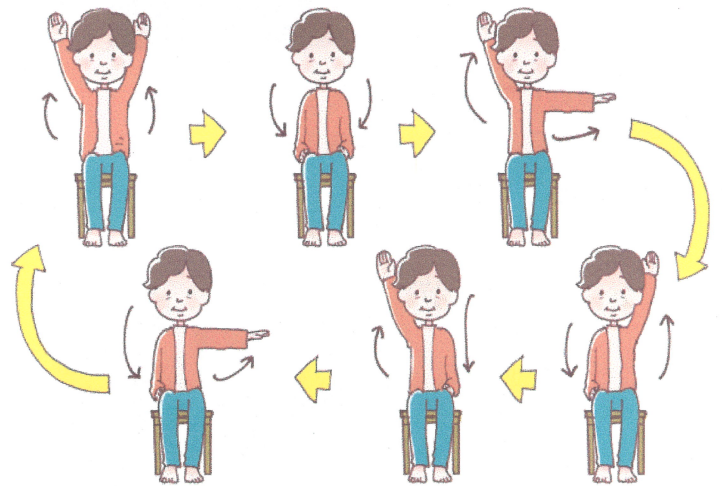
②「せーの」で左手はパー、右手はグーで胸にあてる



①両手を上げる

②両手を下げる

③左手は横にスライド
右手は上げる



⑥左手は横にスライド
右手は下げる

⑤左手は下げる
右手は上げる

④左手は上げる
右手は下げる