

ウメ光

倶楽部



ふわふわわわゲーム



勝負の行方は？！

遊びリレーション

ウメ光では、レク活動の一環として、**遊びリレーション**を採用しています。
「ハビリ」と聞くと、やる側は、思わず身構えてしまいが、この遊びリレーションには、ゲームを楽しみながら、1つの間にか「ハビリ」と同じくらい身体機能の維持・増進ができるような工夫が、あちこちに、ちりめられています。今回は、**ふわふわわわゲーム**。大きな布に1本の境界線が引かれ2チームに別れます。両手で布をあおいながら、ボールを相手の布の外へ出すとポイントになります。このゲームには、座る姿勢のバランス改善、上半身の関節を柔らかくし動かせる範囲が広がる、などの効果があります。



勝負が終われば、ノーサイドです。



華道クラス

いい表情をされています

先生をお招きし、月2回の活動をしています。お花を選ぶ段階から、すでに目が真剣な方も(笑)。ハサミさばきも軽やかです。作品は廊下・共有スペースに展示され、通る人々の目を楽しませていきます。



保健たより

インフルエンザの流行する季節がやってきました！
予防接種をされた方も多いと思います。予防接種以外に気をつける事といえば、
付着したウイルスを落とす意味で、手洗い・うがい、やはり効果的です。また、インフルエンザウイルスは乾燥を好みますので、加湿機の使用も大変有効です。もちろん、バランスの良い食事、ウイルスを寄せ付けない体作りのためにたいへん重要です。
自己管理も大切ですが、体調が優れないなど、症状があれば、遠慮なく職員へおっしゃって下さいね！