

# ミラクルスマイルエンジョイ

元氣庵通信 平成29年5月号

いつのまにか日中は汗ばむような季節となりましたが、皆様お変わりございませんか。

先月はなかなか天候に恵まれずお花見へ出掛けることができませんでしたが、雨の合間に出掛けたお花見では「また来年も一緒にみましょね」が合言葉になっていました。5月は母の日があります。感謝の気持ちを忘れずに努めてまいりたいと思います。

過ごしやすい季節ではありますが、朝晩は冷え込む時もありますので、体調をくずさないようお気をつけください。

## お泊りセンター



桜がきれいでしたね！  
みなさんいい表情です



みんなで体操！毎日元気に取り組んでいます(^^♪

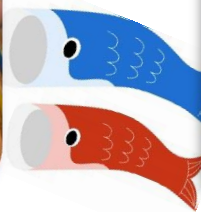


仲良く日向で井戸端会議かな？外は気持ちがいいですね♪

## 松が丘店



この上ないスマイルですねー  
(\*^▽^\*)



元氣庵で採れた新鮮な野菜です。  
美味しそうですねー(\*^\_^^\*)



朝のお散歩風景です。足腰鍛えましょう！

## 薬円台店



サクラの木の下で記念撮影！きれいでしたね((´▽`\*))



仲良く協力しながら葛餅を作りました。おいしかったかな？



おっ？美人勢ぞろい？？メイクアップをしました。たまのお化粧もいいですね



## 6 月の予定

### 薬 円 台 店

5 日

パン作り

8 日 9 日

メイクアップ

15 日

バナナパイ作り

20 日

バルーンアート

26 日 30 日

羊羹づくり



### 松 が 丘 店

12 日

プリン作り

15 日

父の日イベント

19 日～23 日

アジサイのちぎり絵

毎日天然水の入浴ができます



### お泊りセンター

13 日～17 日

父の日製作

15 日

父の日イベント

20 日・24 日

カラオケ

25 日～30 日

壁画作り



### 職員紹介

お泊りセンター 介護職

**岡田まなみ**

毎日、利用者様に笑顔もらってます。  
笑顔のあふれるお泊りセンターに遊びに来て下さい。



### デュアルタスクで認知症予防

デュアルタスクというのは、2つの事を同時に行う「ながら動作」の事をいいます。例えば「洗濯をたたみながらテレビを見る」というのもその1つです。これなら普段からやっていることだと思われるかもしれませんが、テレビを見ていても、手はちゃんと動いて洗濯をたたみ、分けるべきものは分けるのです。また、洗濯をたたみをしていてもテレビの内容も理解しているという、どちらもが同時に行えてはじめてデュアルタスクとなります。

簡単にできるデュアルタスクメニューをご紹介します。

#### ・足踏みしながら、手を挙げる

足踏みをするという簡単な動作にプラスして、指示された側と逆の手を挙げて行きます。指示された手をあげるのは簡単ですが、逆の手となると一瞬考える必要が出てきます。このように指示にも一捻りしてあることも大切なポイントです。

#### ・ひとりじゃんけん

必ず右手が勝つようにという条件のもと、ひとりで右手と左手でじゃんけんを行います。手を動かすという動作と、じゃんけんに勝つための次の手を考える頭を使う2つが組み合わさったトレーニングです。

ご自宅でも是非挑戦してみてくださいね！

デイサービス元気庵 薬円台店・松が丘店・お泊りセンター

薬：船橋市薬円台6-19-33 TEL047-467-7644 Fax047-402-6588

松：船橋市松が丘3-26-7 TEL047-407-1771 Fax047-407-1747

泊：船橋市習志野台8-12-10 TEL047-462-2755 Fax047-462-2756

