



医療法人 十全会 聖明病院

聖明デイケア通信

2021年4月1日発行 第36号



カレンダー作り～新聞ちぎり絵～



春の風景をイメージして模造紙いっぱいの大作にチャレンジしました。



さくらは京紙を使って立体的に仕上げました。



お茶会



お抹茶を使ったお茶会を開催しています。季節の花や行事の話をしなが、美味しいお菓子を食べながら、のんびりとした時間を過ごすのはいかがでしょうか。3月は雛人形や椿の花の名残りを楽しみながらお茶を点てました。スタッフがお茶の点て方、道具の使い方等を説明するので、どなたでも上手にお抹茶を点てることができます。自分をいたわって、自分を大切に時間を大事にぜひ気軽に味わってください。



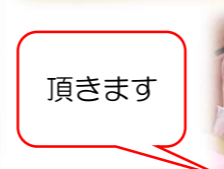
何十年ぶりに鶴を折るところからスタート



箸の作法も意識して



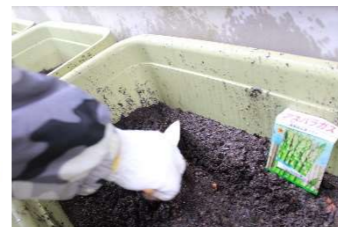
手首を柔らかく、素早く動かして



頂きます

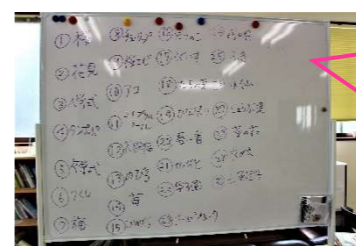
デイケア畑

段々と暖かくなってきたので、園芸プログラムで種まきをしました。アスパラやほうれん草、インゲンなど利用者さん達で選んだ野菜の種を植えました。はやく大きくなあれ！

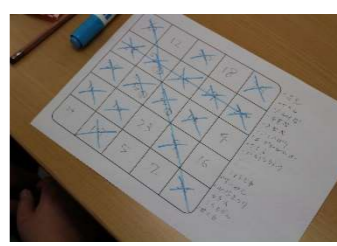


季節行事

今月は季節ビンゴとクイズをやりました！クイズではスタッフの幼少期の写真を披露し、どのスタッフの写真なのかみんな考えてもらいました！面影も感じられて盛り上がる企画でした♪



春にちなんだ単語を皆で考えビンゴに！



健康クイズ

今月行なった健康クイズでは血圧についてのクイズを出し、理解を深めてもらいました。実際に行なったクイズを4問用意したので皆さんも解いてみてください！

Q1.そもそも血圧ってなに？

- ①心臓が血液を送り出すときの圧力
- ②血液が心臓に戻るときの圧力
- ③血液が血管の壁に与える圧力



Q2.高血圧の判定基準は？

- ①最高/最低 130/85mmhg 以上
- ②最高/最低 145/95mmhg 以上
- ③最高/最低 150/100mmhg 以上

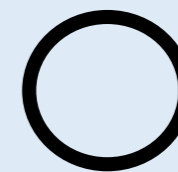


Q3.高血圧はどうしてだめ？

- ①心臓が小さくなる
- ②血管の壁と心臓に負担がかかる
- ③心臓から贈られる血液量が減る



Q4.血圧の薬を飲み始めると一生やめられない



答えは裏面へ⇒