

聖明デイケア通信

2023年5月号 (第61号)

季節行事

／エッグテリパニー／

エッグテリパニーはエッグが穴から落ちないように気を付けながら、ゴールまで運ぶオリジナルゲームです。衝立に引っかかったり穴に落ちたりと苦戦しながらも、声を掛け合いゴールに入ったときは嬉しかったですね♪
(白熱しましたが、自作のボードも最後まで壊れず耐えてくれました)



ついたの裏にはスタッフが作成した切り絵、2枚目の板には、利用者様と作成した紙粘土のパニーと段ボールを重ねてイラストを描いたイースターエッグを貼り、デコレーション☆

クラフト作品



今月の折り紙作品です。5月のこどもの日をイメージした作品と、とてもカラフルな作品の2つが完成しました。



クラフトバンドで蓋つきの素敵な箱を作りました。さて、何を入れようかな・・・



カレンダー作り



4月はカーネーション、チューリップの花と鯉のぼりのデザインでカレンダーを作りました。利用者様が丁寧に貼ってくださり、インパクトのある作品が完成しました。



園芸

少しずつ収穫できるようになってきました。

～スナップエンドウ～ 収穫



昨年秋に撒いたスナップエンドウの収穫ができるようになってきました。甘くておいしい♪

～じゃがいも～ 追肥



じゃがいもがすくすく大きくなってきました。つぼみがつき始め、二回目の追肥をしました。



～フロッキー～ 定植



小さかった苗が大きく育ち、畑に定植しました。

～いちご～

イチゴが赤く実ってきました。



創作(ゆる文字)

木工

見た目や色合いも優しい印象の作品がたくさん出来ました！何度か参加している方は、ゆる文字に慣れた様子でいろんなデザインを仕上げています。



今回は、便利ボックスを作成しました。ビスを打ち込む際は、協力し合って取り組みました。パーナーで焼き色を付けて、落ち着いた雰囲気の商品となりました。

リラックスタイム



今回のリラックスタイムは“茶話会”を行いました。お茶菓子を食べながら自己紹介やゲームなどをしてお互いのことを知ることができました。当日は快晴で、爽やかな空気の中で過ごして気持ちよかったです♪



減酒を考えている方へ (適切な飲酒量)

適度な飲酒量とはどれくらいでしょうか。お酒に強い(顔が赤くならない)男性の方で、一日あたり2ドリンク(2ドリンクとは、ビール500ml = ワイングラス2杯 = 日本酒1合 = 焼酎0.5号)が適度な飲酒量となります。

お酒に弱い男性の方、高齢者の方、女性の方は1ドリンク(上記の半分)が適度な飲酒量になります。

なお、4ドリンク以上で生活習慣病のリスクを高める飲酒、6ドリンク以上は多量飲酒の目安となります。