

聖明デイケア通信

2026年3月号 (第95号)

カレンダー作り



3月のカレンダーは、苺とひな祭りをイメージして作りました。華やかな作品になりました。



モールドールでは、1本の長いモールを編んで、動物の形にしてみました。かわいい動物がたくさん出来上がりました。

創作 ~モールドール~

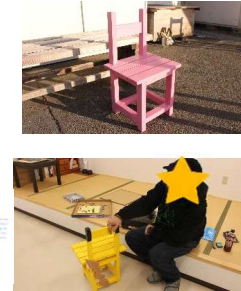


カラオケ



好きな曲、チャレンジしたい曲、思いつく曲、盛り上がる曲...
本当、歌っていいですね~◎

木工



~椅子作り~

今月は椅子をペンキで塗装しました！それぞれ違う色で塗り、とてもカラフルに彩られています。どこかで見たしっぽがあるような...

ビートタイム



ジャンベやボンゴを使った打楽器を演奏しました。新しいリズムも刻まれてました！様々な音色が響き合っただけで心地よい空間になりました。新しい楽器も増えてます。自分だけのビートを見つけるチャンスになりました！

クラフト作品



似合うかな？

かわいい色合いのカゴや小物入れの作品が沢山完成しました！

編み物やクラフトバンドの作品が完成しています☆
編み物は「やってみよう！」とのことで、人生で初めて挑戦してみました。

園芸 ~収穫しました！~



収穫時期が遅れ気味だったキャベツ。少し小さめですが、丸くなってきたので収穫しました。葉が柔らかくて甘味があります。他にも、白菜、レタス、カリフラワーなど収穫を終え、春に向けての土づくりを行っています。



今回初挑戦した茎ブロッコリーが収穫時期を迎えました！
脇芽を順に収穫できるのでたくさん収穫出来て、収穫できる期間も長い野菜です。茎の食感が楽しめます。

リラックスタイム ~足湯~



~気持ちいいよ~

ヒーリング音楽を聴きながらリラックス。炭酸泡や温泉の入浴剤で香りを楽しみ、足の疲れもスッキリ！

足のマッサージで、より血流の巡りを良くし、体もほかほか♪

足湯の効果

- ☆冷感性改善
- ☆腰痛改善
- ☆膝の痛み緩和
- ☆むくみの緩和
- ☆心身のリラックス
- ☆ダイエット効果
- ☆頭痛・だるさ軽減
- ☆免疫力アップ
- ...など