

節分レク

4 病棟 2月5日に節分レクを行いました。豆まきにちなんで4つの的に向かってボールを投げる的当てゲームを行いました。患者様からは「真ん中に当たった!」「もう一回投げたい」などゲームを楽しむ声や投げている方を応援する声援が聞かれていました。

ゲームが終了した後はチョコソースをかけたロールケーキやプリンを食べました。「美味しかった」「おかわりはないの?」と皆様、美味しそうに食べていました。



2 病棟 2月4日に節分レクを行いました。鬼や宝船に向かって新聞紙ボールを投げる、鬼退治ゲームを行いました。ボール作りは前日に患者様に手伝ってもらいました。「鬼は外!福は内!」と皆さん元気良い掛け声で楽しまれていました。その後のおやつはプリンを食べました。「美味しいね」と笑顔になれる方が多かったです。



5 病棟 2月4日(水)に節分レクを行いました。皆さんに鬼のお面をつけてもらい、鬼の口の中に豆を投げ入れるゲームを行いました。「鬼は外!福は内!」と掛け声をかけ盛り上がりました。デザートにはクリームプリンを提供し、「クリームがのって美味しい!」と大変好評でした。



健康チェックデー

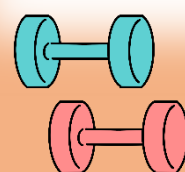


すてっぷクラブでは4か月に一度健康チェックデーを行っています。握力、片足立ち、ステッピング、立ち上がり、下腿周径の5つのテストをそれぞれ行い、現在の体力を知ることができます。初めて来られる方でも参加は可能なので、気になる方はぜひ参加してみてください。健康チェックデーは4か月に一度開催しており、次回は3月25日を予定しています。



プログラム紹介 ~ヨガ・フィットネス~

ヨガ・フィットネスでは2か月に一度、筋力トレーニングを中心とした『筋トレデー』を行っています。通常のヨガに加えて、ダンベルを使ったりなど負荷の強い運動も行い、体力向上を目指しています。体力が落ちてしまった、体力アップを考えている、筋肉を育てたい…など、いろいろな目的にご利用ください。次回『筋トレデー』は3月26日(木)に行いますので、ご参加お待ちしております!



<編集後記>

3月を目前に少しずつ気温が上がってきましたが、まだまだ寒い日が続いていますね。栄養・睡眠をしっかりととり、引き続き体調管理に気を付けていきましょう!(N.H)

