



第 15 号

バルコ

〒 875-0051 大分県臼杵市戸室大迫 937 番地

・四季の郷「輝」デイサービスセンター
 TEL 0972-64-6122 FAX 0972-63-1300
 ・こどもデイサービスあらかし
 TEL 0972-64-6001 FAX 0972-63-0791
 ・ときわ荘
 TEL 0972-63-6692

広報誌バルコ担当：安東（輝）・日名子（こどもデイ）

「輝」からの挑戦状

2347

4つの数字を暗算で足し算してみましょう。但し、問題は逆さまになっています。

コグニサイズを御存じですか？

コグニサイズとは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語で、国立長寿医療研究センターが開発した「頭」と「身体」を同時に使う運動プログラムです。一人でも、皆でも、家の中でも、日常生活の中でも無理なく出来ます。ここではその一つをご紹介します。

- ①椅子に座り、太ももを上げて足踏みをする。
- ②数を数えながら、3の時に右脚だけを開く。
- ③7の時に左脚を開く。
- ④8個目の時に手を叩く。



輝メニュー 園芸活動



輝デイのメニューの中に『園芸』があります。今年、きゅうりやトマト・瓢箪・枝豆はつか大根等を植えました。すくすくと育っております。ご利用者の皆様も雑草を抜いたり、摘芯したり、水をあげたりとお世話に余念がありません。また、虫を駆除する昔ながらの方法を教えて下さったり、肥料が足りない事を教えて下さったりとアドバイザーを頂き、とても勉強になります。これから収穫に向けて皆さんと育てていこうと思います。

四季の郷「輝」デイサービスセンター

こどもデイサービスあらかし

製作

今月の製作では段ボールを使って額縁製作を行いました。それぞれ好きな飾りつけをおこなって、世界に一つだけ、自分だけの額縁が完成しました！これから絵等の作品を飾っていきたいと思います♪



バランスボール

運動でバランスボールに乗って楽しみながら身体を鍛えました (*^-^*)



調理

あらかしガーデン



ミニトマト 4月よりあらかしのバルコニーでミニトマト、きゅうり、ピーマンを育てています。みんなで収穫して夏頃たべれるかな~ (*^-^*)

防災について



4月の防災についての学びは新年度になり再度避難経路の確認をみんなで行いました。今回は火災を想定し出火場所から遠い経路をみんな考えてみました！！

こどもデイサービスあらかし
 TEL:0972-64-6001 080-2758-3370(専用携帯)

～編集後記～ 6月に入り梅雨の季節になってきました。外ではカエルがたくさん鳴き雨の季節になったな～って感じますね (*^-^*) 服装調節が難しいですが体調管理に気を付けてこの梅雨を乗り切りましょう！！