

2018年 4月予定表

※予定は変更になる場合がございます

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		ピアノ	手作業		手作業	
8	9	10	11	12	13	14
定休日	職員レク	フラダンス	喫茶 傾聴の会	行事	行事	うたの サークル
15	16	17	18	19	20	21
定休日	昔話の会	行事	行事	喫茶		手作業
22	23	24	25	26	27	28
定休日	手作業	スイング A	フルーツ	手作業	職員レク	
29	30	31				
定休日	喫茶	手作業				

体験利用及び施設見学は随時行っております。お気軽に
お問い合わせください。 担当：古舘・佐々木 TEL：022-304-0621
こーぷ福祉会相談・苦情対応窓口 相談・苦情受付担当者名：古舘

緑の森

2018年 3/31日発行 発行責任者：長南 友子
社会福祉法人こーぷ福祉会 こ〜ぷのお家緑ヶ丘デイサービスセンター
〒982-0027 仙台市太白区大崎町 3-1 TEL 022-304-0621

…今月の作品…



すっかり春らしい陽気になってきましたね！！
ついこの間、年が明けたと思ったら、
あっという間に木の枝の蕾が膨らみ始め・・・
道端や庭では、水仙や梅の花が鮮やかな色で咲いています♪
まもなく桜が咲き、あたりが一気に色づくのが楽しみです☆
今月も皆さんと一緒に・・・
明るく・楽しい時間を過ごしていきましょう！！

3月行事 春香る…桜餅作り



3月16日(金)、19日(月)、24日(土)の3日間は、先月に引き続きおやつ作りの行事を行いました☆今回も、生地から手作りし、あんこを丸めて、最後は桜の葉をクルクルと巻いて出来上がり～♪
 ティの畑で作った「大根」のお漬物と、

砂糖漬けにした梅干しを添えて・・・▽
 皆さん大満足の、楽しくて美味しい時間を過ごしました★



みそ作り



23日(金)に「味噌作り」を行いました☆柔らかく煮た大豆をつぶし、麴とお塩を混ぜたものと合わせ、大きな樽に投入! 完成が待ち遠しです♪
 美味しい「味噌」が出来るのを楽しみにしててくださいね★



機能訓練



<日常生活で腰痛を予防していくためには? その3>
 前回は立っているより座っている方が腰に負担がかかるというお話でした。長時間座位は一見軽作業のように見えますが負担が大きいのです。腰痛を予防するには、いかなるものが腰痛の原因となるかを知り、日常生活上で注意していくことが重要です。
 長時間の座位の他にも動作や姿勢との関係で椎間板内圧が高くなる姿勢、すなわち前かがみで物をとる姿勢などが危険です!
 次回はどんな姿勢が腰に負担が少ないのか具体例を挙げていきたいと思ひます。

山下(°ω°)