

## ストレッチ

長時間座っていることが多い利用者様と日頃運動不足を感じている職員とみんなでストレッチ! 普段動かさないところをしっかりと伸ばしていきますよ。その後は座ったままで出来る太極拳も行いました。じんわりと汗が出てきた方も・・・「楽しかった」「気持ち良かった」とうれしいお声をいただきました。次回開催をお楽しみに～!



## おやつ

今月はコロナ感染拡大のため毎月のお楽しみ、食レクは残念ながら中止。それでは寂しいので、デコレーションをしておやつを少し豪華にしてみました。みなさん「美味しいよ」と言って召し上がってくれました。来月は食レクがありますので楽しみにしてくださいね。



## HAPPY BIRTHDAY

## お誕生日

今月は3名の方がお誕生日を迎えられました。  
みなさん、おめでとうございます。  
良い1年になりますように!!



# カレンダー

毎月恒例のカレンダー作成。皆さん真剣に取り組まれています。「何色で塗ろうかな」「そのペン貸して」「きれいに塗ってるね」あちらこちらから楽しそうな会話が聞こえてきます。みなさんコミュニケーションを取りながらカレンダーを作っています。

