



# デイサービス 新倉敷良寛の杜

住所：玉島八島1555  
TEL:086-526-5551

## 令和元年 8月



日曜日

月曜日

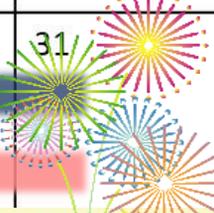
火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

 のどがかわいてなくても <b>水分補給を!</b>	<b>熱中症 予防</b>		 <b>夏野菜収穫 &amp; 片づけ</b>	1	2	3
4	<b>制作 週間</b>	5	<b>良寛シアター</b>	6	7	8
<b>コグニ体操</b>		<b>壁画作り (お月見 &amp; コスモス・トンボ)</b>		<b>歓迎!! 学生ボランティア 来たる</b>		
11	<b>カフェ 週間</b>	12	<b>お月見の置き飾り作り</b>	13	14	15
<b>ごぼう先生の転倒予防体操</b>		<b>良寛シアター</b>		<b>テラス カフェ かき氷</b>		
18	<b>お祝い 週間</b>	19	<b>吊るし飾り作り (ぶどう)</b>	20	21	22
<b>みんなの元気塾体操</b>		<b>写経</b>		<b>お誕生日会</b>		
25	<b>わくわく 体操 週間</b>	26	<b>足プール</b>	27	28	29
<b>カラオケ 大会</b>		<b>カレンダー作り (花火)</b>		<b>わくわく12か月体操Ⅱ (海・高原列車は行く)</b>		
30		31				



**良寛シアター①**  
 1912年、英国からタイタニック号は処女航海へと旅立つ。船上、画家志望ジャックは上流階級の娘ローズと、複雑な人間関係を乗り越え、恋に落ちる。しかし豪華客船は冰山と接触。その巨体は刻々と凍てつく大西洋へと沈み始める。



**良寛シアター②**  
 五反田の銭湯「松の湯」で繰り広げられる人間模様。新人(浅田美代子)、堺正章、悠木千帆が演じる「トリオ・ザ・銭湯」がギャグを連発。営業時間になると従業員が「女将さ～ん! 時間ですよ～!!」と叫ぶ下町喜劇ドラマ。

《8月の取り組み》  
 ★暑さに負けず「コグニ体操」「わくわく体操」「ごぼう先生体操」で体を動かす★かき氷や足プールで季節を感じる★9月に向けて協力し合って制作を行う

○コグニ体操で頭も体も鍛えましょう

Cognition(認知)とExercise(運動) あわせて

**Cognicise(コグニサイズ=認知症予防体操)**

- コグニサイズ実施の10カ条**
- 無理はしないで徐々に
  - ストレッチのあとで
  - 水分補給を
  - 痛みが出たら休息
  - 転倒に注意
  - 短時間でも毎日
  - 「やきつい」と感じるくらいまで
  - 慣れてきたら次の課題へ
  - 複数の種目を行なう
  - 継続は力なり

HAPPY BIRTHDAY  
**8月生まれの方**  
 カリヤ様 カマ様  
 ワタナベ様 イシイ様  
**おめでとう ございます!**



- 暑い夏を乗り越えましょう
- 一生懸命育てた夏野菜の収穫
- 冷たくて甘いかき氷
- 足プール
- ハンドセラピー