

平素は、あいハート須磨デイサービスをご愛顧いただき、有難うございます。

いよいよ新年度のスタートです。今年度も皆様に愛されるデイサービスを目指してまいりますので、引き続きご愛顧賜りますようお願い申し上げます。



# デイだより

## 年間行事予定

- 4月 お花見ドライブ
- 6月 外出ツアー
- 7月 ショッピングツアー
- 9月 仲よし交流会
- 11月 ショッピングツアー
- 12月 年忘れ会

選択プログラム  
【フラワー教室】  
5月・7月・12月・2月



- 月4回 ミュージックセラピー
- 月1回 すわってダンス
- 月1回 ヨガ

あいハート須磨  
デイサービス  
編集者：  
堀下 淳子  
平成30年4月  
発行  
No. 41

## 新メニュー登場『ヨガ』



三月十二日(月)に『ヨガ』を開催致しました。講師は、清谷さん。まず、初めの準備運動では呼吸を意識しながら四肢の曲げ伸ばし運動を行いました。その後「休憩を取りますか」と皆さんにお聞きすると「まだ大丈夫」と返答があり、講師の先生は「皆さんお元気ですね」と驚かれています様子でした。その後もリンパ腺や血流の流れを意識しながらマッサージを行い、「声ヨガ」という声を出しながらヨガの動きをして、終了となりました。最初から終わりまで先生の動きをしっかりと見ながら一生懸命に取り組み、終わらなうった後は「汗かいたわ」と笑いながら話されていました。ヨガの動きは普段なかなかすることがありませんか。だからこそ今回のヨガの時間はとても良い運動になったと思います。平成三十年度からは、月一回の実施となります。皆さん、楽しみにして下さいね！



## 桃の節句【ひな祭り】

三月三日(土)は桃の節句と呼ばれ、女の子の幸せを願う行事です。雛人形やお祝いの料理をいただくなど、さまざまな習慣があります。デイサービスでも入口にお雛様を飾り、当日の昼食は、「雛押し寿司」を提供させていただきました。バラ寿司をひし形にして、桜でんぶ・錦糸卵・菜の花・椎茸・紅しょうがをのせて鮮やかにしました。形をひし形にしたことで桃の節句のお祝いとしています。利用者の方からも「美味しかったね」「お寿司は一番に食べました」「今日は、お雛さんやもんね。良かったわ」と大好評！来年も一緒にお祝いしましょうね！



# 選択プログラム【印鑑入れ】作り

今回はキットを使い「印鑑入れ」を作りました。始める前は「印鑑は持っているから、いらぬわ」と参加者は少ないと予測していませんでした。ところが、十七日であつた材料は二、三日で即完売！その反応にびっくりしました。「印鑑入れ」は金具の溝に布を差し込む以外は、作り方は簡単です。今回は男性Yさんも参加され、初めてとは思えない程、きれいに仕上げられていました。「奥さんのプレゼントですか」と声を掛けると「自分で使うんや」と照れ笑いさうなりました。また、Mさんも「可愛いから孫に盗られる。隠さないとね」と笑って話して下さいました。

今回は、好評だったこのちりめんを使って、「ちりめん鏡」を作りたいと思っております。皆さん、楽しみにして下さいね！



# おやつ作り【チョコレートムース&チョコバナナ】

二月二十四日(土)、今月はバレンタインデーがあつたので、チョコレートを使ったおやつを考え、「チョコレートムース&チョコバナナ」を作ることにしました。

当日は、チョコレートを溶かす、バナナ・イチゴ・キウイを切る、バナナを櫛に刺す等、役割を分担して行いました。「これ位の幅に切るの」「これでいい？」と確認しながら、慣れた手つきで一生懸命作業していき、「上手ですね」「流石ですね」と職員が声を掛けると「そりゃ、昔からやってたんやから出来るよ！」と目をキラキラ輝かせておられました。

次は生クリームを入れたチョコレートトを器に入れ、三分程冷蔵庫で冷やしたら、最後に果物をのせて、チョコレートムースは完成です。もう一方のチョコバナナもバナナにチョコソースをかけて完成しました。

出来上がったおやつは、三ノ宮の喫茶店へ出てきそうな仕上がりです。特別なおやつに皆さん、スプーンが止まらない様子。あつと言つ間に完食！「美味しかったよ」「チョコバナナつて美味しいね」と嬉しい言葉もいただき、担当した職員もホッとしました。いくつになつても甘い物は別腹ですよね！

次回も喜んでいただけるように、企画・実施に頑張っていきます。



## 【四月の予定】

● お花見ドライブ  
3(火)〜7(土)  
9(月)

● ミュージックセラピー  
23(水)19(木)  
21(月)27(金)

● ヨガ  
12(木)

● すわつてダンス  
16(月)

● できたて食堂  
『エビフライカレー』  
17(火)

● お誕生日会  
24(火)〜30(月)

