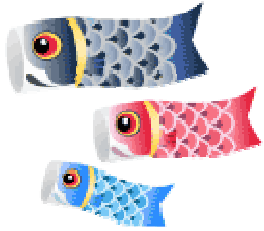


あおぞらだより

発行 高陽第一診療所デイサービスセンター あおぞら
安佐北区落合1-4-11 電話 841-2020

2009年5月号



5月の活動予定



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					ミュージックセラピー	お休み
3	4	5	6	7	8	9
お休み (憲法記念日)	お休み (みどりの日)	お休み (こどもの日)	お休み (振替休日)	華道	花のブローチ作り (母の日のプレゼントに)	お休み
10	11	12	13	14	15	16
お休み	銭太鼓	折り紙工作	外出 (産直市場市倉)	頭の体操	貼り絵 太極拳	お休み
17	18	19	20	21	22	23
お休み	カレンダー作り	カレンダー作り 頭の体操	アロママッサージ 頭の体操	映画鑑賞会	カラオケ大会	お休み
24/31	25	26	27	28	29	30
お休み	3B体操	リサイクル工作	グランドゴルフ 頭の体操	書道・抹茶	リズム体操	お休み

新緑が鮮やかに輝きだす季節になりました。近くの山の緑を眺めているだけでほっとしますね。最近デイサービスでカラオケが流行っています。カラオケはストレス発散になるだけでなく、健康法としても注目されています。歌う際の適度な緊張感と高揚感が脳に刺激となり、脳を活性化して物忘れを予防します。また、一曲の歌を歌うことで100m走るのに匹敵する運動量となり、ダイエット効果もあるそうです。ポイントは大きな声でお腹の底から声をだすこと、腹式呼吸をしながら歌うこと、お気に入りの一曲を歌いこむことだそうです。楽しみながら運動できて脳の健康も保てるカラオケ、ぜひチャレンジしてみてください。お気に入りの歌、歌いたい歌があればリクエストしてくださいね。(生活相談員 竹田)

