



## 今月のレクリエーション



お手玉をカゴめがけて投げます。大きく腕を動かす運動にもなりました。



4月に行ったレクで、皆さんに好評であった2つのレクを紹介します。

輪が止まった数字を足し算していく、『足し算輪投げ』。体と頭を沢山使って、頭にも汗をかきました。

## サクランボを収穫しました!

朝光苑には果物の実る木がたくさんあり、なんとサクランボの木もあるんです。



デイサービスには、サクランボの木があり今年例年になく、豊作でした。実も赤々として、味も濃く、大好評でした。利用者の方々には、おやつ時間に収穫したサクランボを召し上がって頂きました。毎年、皆さんが楽しみにされている行事の一つです。

## むくみの解消について

今月は道野理学療法士から、足のむくみ解消に効果的なお家で出来る運動について、寄稿頂きました。

私の足は「ねりま大根?」、いえいえ「むくみ大根」かもしれません。むくみとは、皮膚の下の組織に余分な水分が溜まった状態を言います。原因はいろいろあります。ですが自宅でご自分でできる予防方法は

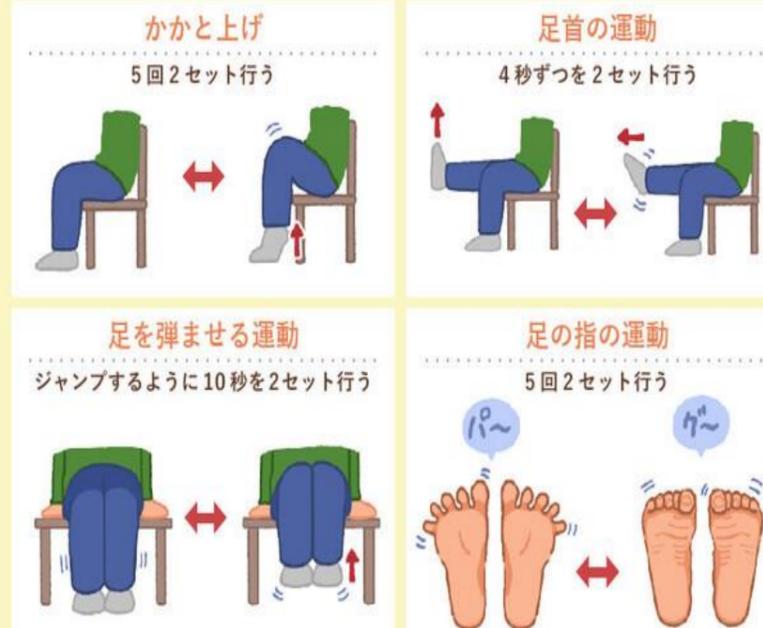
- ① 専用の締め付ける靴下を履く
  - ② 足を高く上げる
  - ③ マッサージや体操をする
- のが基本です。

なかなか出かけられないこの頃ですし歩く事が減ったことですしそろそろ 自宅で体操やマッサージに取り組んでみませんか? 無理なく毎日続けられるといいですね。

タオルで 足裏  
マッサージ



### 【足のむくみ予防体操】



## 5月予定

日	月	火	水	木	金	土
						1 レク
2 お休み	3 お休み	4 お休み	5 お休み	6	7	8 レクリエーション
9 お休み	10	11	12	13	14	15 レクリエーション
16 お休み	17	18	19	20	21	22 レクリエーション
23 お休み	24	25	26	27	28	29 カレンダー作り
30	31					

## お知らせ

朝霞地区福祉会 正規職員募集『保育士 介護職員 社会福祉士 保健師』  
令和4年4月新規卒者も募集中! 『保育士 生活支援員 介護職員』  
法人内の各施設におきましてもパート職員も募集しております。  
法人HP : <http://www.a-fukushikai.org>