



## 今月のレクリエーション

4月に行ったレクで、皆さんに好評で、とても盛り上がった「クラグラ」レクを紹介します。



積み重なった紙コップタワーを崩さないよう、紙コップを抜き取っていくゲームです。



どの紙コップを取ればよいか、タワー全体をよく見たり、頭を使います。



タワーを崩さないよう、そっと手を動かすので、指先や手の良いリハビリともなっています。

## 桜のお花見をしました!

朝光苑には、大きな桜の木が9本もあるので、苑内をお散歩し、お花見しました。



朝光苑の周りには高校、中学校もあるので、その一帯は桜が満開になると壮観です。皆さんも毎年楽しみにされています。

## ゆるスクワット運動

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

ゆるスクワットで運動不足を解消しましょう。ゆるスクワットは、ゆるく見えても、太ももやお尻、お腹、背中周辺の筋肉を使う全身運動です。全身の筋肉を効率よく刺激することから、安全で効果の高い筋トレになります。足腰が丈夫になりますから、寝たきりになりたくない人におすすめ。尿もれ予防や骨密度アップも期待できます。ゆるゆる 続けていきましょう。

椅子から立ち上がれない方

支えが必要な方

基本姿勢

**手順**

1. 両足を肩幅に開き、足先は少し外側に向けます。この時、足の裏全体に体重がかかるようにします。
2. ゆっくりと、椅子に深く座るような感じで腰を後ろに引いて膝を曲げます。この時、膝はつま先と同じ方向を向くようにします。

**注意** 無理せず自分のペースで。痛みが出たら中止してください。痛みが治らない場合は医者にご相談ください。

## 5月予定

日	月	火	水	木	金	土
1 お休み	2 レク	3 お休み	4 お休み	5 お休み	6 レク	7
8 お休み	レクリエーション					
15 お休み	レクリエーション					
22 お休み	カレンダー作り					
29 お休み	カレンダー作り					

## 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>