



天気の変り変わりが激しい季節ですが、徐々に春の訪れを感じるようになってきました。桜の開花も楽しみです。皆様と季節を感じながら日々を過ごせることに大変感謝しております。デイサービス陽光では今後も体調管理や感染対策に取り組みながら、ご利用者様やご家族、そして職員ともに心も体も健やかになれる場所を提供していければと思っております。

ペットボトル★ボウリング



ペットボトルで手作りしたピンでボウリング大会をしました。「昔はよくやったわ〜」という声も聞かれ昔を思い出しながら、職員も一緒に盛り上がりました。



一輪挿し作り

紙ねんどをペットボトルにつけてタイルやビーズで飾りを付けます。

機能訓練

ペダルを「こぐ」動作は、関節にかかる負担が少なく自分のペースで無理なく出来る運動です。全身の骨や筋肉をほどよく動かして心も体もリフレッシュします。



ペダル漕ぎ

自分に合ったペースで楽しく運動！

振動マシン

振動により体に負担をあまりかけず下肢の筋肉を刺激することができ、年齢とともに衰える筋力やバランス力の低下を防ぐのに役立ちます。



振動の速さも調節できます！

壁面飾り

3月はひな人形の作品を作りました。華やかな壁面になりました。



ひなまつり

いつものお昼ごはん!!

調理担当 小川さん

雑祭りに美味しい天ぷら御膳をいただきました!

- ちらし寿司 ● 天ぷら盛り合わせ ● フルーツ缶(桃)
- ささみとキャベツのさっぱり和え ● みそ汁



野菜たっぷりの健康御膳です。天ぷらは揚げたてのサクサクです!

- 349Kcal
- たんぱく質: 12.0g
- 脂質: 11.4g
- 炭水化物: 49.6g
- 塩分: 3.8g