

# ほほえみ ニュース

平成 30 年 3 月 8 日発行 第 196 号

編集・構成・発行

公益財団法人湯浅報恩会 寿泉堂香久山病院

通所リハビリテーション

文責 : 坪井明菜



## 3月のレクリエーション予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				音楽療法	絵合わせ	絵合わせ
4	5	6	7	8	9	10
	シャカシャカ シェイク	あの鈴を鳴らす のはあなた	音楽療法	輪投げ	輪投げ	あの鈴を鳴らす のはあなた
11	12	13	14	15	16	17
	迷わず進め	笑いヨガ	ねらいうち	迷わず進め	ドミノ倒し	ねらいうち
18	19	20	21	22	23	24
	足で引っ張って	音楽の集い	春分の日	ドミノ倒し	足で引っ張って	ドミノ倒し
25	26	27	28	29	30	31
	テーブル ボウリング	テーブル ボウリング	絵合わせ	オセロ	オセロ	テーブル ボウリング



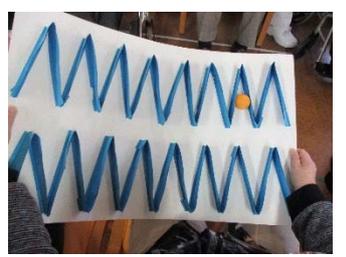
## 鬼退治





**【シャカシャカシェイク】(腕・手指の筋力維持、集中力)**

ボトルにスティックを20本入れて、全て入れ終わったらボトルをシャカシャカ振ってスティックを出します。下向きにすると先が詰まってなかなか出て来ないので手首をひねったり斜めにしたりして工夫する事が必要になってきます。簡単そうに見えて皆さん苦戦していたレクです☆



**【迷わず進め】(集中力・バランス感覚・脳の活性化・腕の筋力維持)**

ボードの上のピンポン玉を落とさない様に移動させます。きちんとギザギザを通るように行ったり来たりさせるのは難しいですが皆さん集中して行っていました。チーム対抗なので周りの声援も力に頑張りました。(^▽^)/スタッフも真剣です。



**【石けりカーリング】(足の筋力維持・集中力、ストレス発散)**

丸い石を思いっきり的に向かって蹴り、止まったところの点数で競います。強い力で蹴ったつもりでもなかなか的までたどり着けない方が多くいました。足が苦手な方は手で石を投げました。