



お正月遊びで笑顔満開！！

ハーツ新聞[2月号]

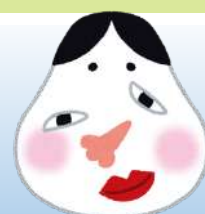
発行日 令和6年2月1日
発刊者 デイサービスハーツ



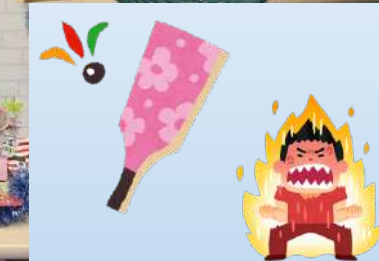
ついこの間、年が明けたと思っていたら、もう2月ですね。

2月は冷え込みが厳しい反面、暦の上では春を迎え、
少しずつ過ごしやすくなってくる月でもあります。

ハーツでは、そんな寒さも吹き飛ばぐらい**パワフル**に活動しています！！



津山口事業所：お正月遊びの羽子板を利用者の皆さんで協力して制作し、羽子板大会をしました



鮮やかな色とりどりの羽子板が完成しました！
風船で**羽子板大会**開始です！！

皆さん「落ちる落ちる」「わー、あぶない」とすごく興奮されながら風船を落とさないように必死に頑張っている様子。なぜかという、落としたら**罰ゲーム**で顔に面白い髭や眉毛を貼られるからです(笑) お互いの顔を見合って、「笑すぎて疲れた」と罰ゲームを受けても皆さんとても楽しかったようで良かったです。

沼事業所：お正月遊びの福笑いやカルタ、ゲームなどして笑いで寒さを吹き飛ばしました



福笑いゲームでは目隠しをして、周りの方が「そこじゃないよ」「もうちょっと上！」など教えてくれましたが完成すると全く違う位置にあり、皆さんで笑い合いました。

カルタ大会は「最近カルタやってないねー」と全員本気モード！！お手つきも多く、「しまったー！」と盛り上がりました。

人生ゲームではお金持ちになる人・貧乏になる人で分かれ、お金持ちになった人は札束で仰いでいました。夢がありますね！スタッフが皆さんに楽しんでもらおうと、色々なゲームを考えて一緒に楽しんでいます。

運動中



クロストレーナーポールウォーキングは座ったまま、足だけでなく腕も大きく動かして、歩行時より安全で活発な筋運動ができます。
フィットネスバイクは歩行に重要な「太もも」、転倒リスクを軽減する「むこうぜね」、立位姿勢を保つのに重要な「ふくらはぎ」を刺激することができます。
どちらの運動器具も座ったまま使用できるため安全に運動することができ、利用者の皆さんも自発的に使用されています。

ハーツ
ファーム



白菜や大根、小蕪など立派な野菜がたくさん収穫でき、採れたての新鮮な野菜はお昼にサラダや味噌汁など調理して提供しています。

その他にも塌菜(ターサイ)、ベビーリーフ、ビタミン菜などを栽培しています。

冬野菜も順調に育っています！！



※写真に関して、事前に承諾を頂いている方のみ掲載させていただいております。