



「しとしと」「ざあざあ」「ぼつぼつ」…いよいよ梅雨の季節🌧️今年もまた髪の毛と湿度の戦いの時期が。。。(;´Д｀)

井口野間病院 デイケアセンター

2023,6発行

デイケアだより

Vol.3



医療法人勢成会 井口野間病院 デイケアセンター
〒815-0074 福岡市南区寺塚1-3-10
http://inokuchinoma.com

TEL: 092-551-5308

FAX: 092-403-0341

Instagram: @daycare_inokuchinoma

1F めくみ活動紹介 『ピラティス』



1Fめくみでは、月に1度ピラティスを行っています!(^^)!
ピラティスとは、マットの上で行うエクササイズです。



誰でも安全に、簡単に、身体の柔軟性や関節の可動域の制限なく、初心者でも安心して取り組めるメソッドです♪
意識と集中、そして動きの質に重点を置いているため、身体を鍛えるのではなく、「心と身体のエクササイズ」と言われています。

運動習慣のない方、運動が苦手な方でも取り組みやすいプログラムです(^^)
一緒に“心”と“身体”のエクササイズしましょう♪



1F めくみ

陶芸作品は出来上がりが楽しみ～♪玄関ホールの段ボール作品もどんどんグレードアップ★



料理クラブ
「クロック・カレー
カニカマサラダ」



グリーンデイ
「陶芸体験」



段ボール作品
「ふくろう」



玄関ホール

2F かがやき

お散歩は快晴で気温も丁度よくリフレッシュできました♪



6月の
カレンダー作り



お散歩♪
in野間大池公園



折り紙作品
「藤の花」



ちぎり絵作品
「鯉のぼり」

今月の予定

◆1F めくみ

・6日(火) ピラティス

・21日(水) 病棟コホ'18'外
『喫茶活動』

◆2F かがやき

・20日(火) お菓子作り

・30日(金) 茶話会

いのちウェザーNEWS

【九州北部】
☔梅雨入り…5/29(月)
☔梅雨明け予想…7/19頃
(平年)

