



古川グリーンヒルズ デイケア便り

2・3月の活動報告

節分レク

今年は紙で作った豆を使い、豆まきをしました☆鬼のお面も手作り!!!個性あふれるものばかりです♪みんなで「鬼は外」「福は内」の掛け声で、たくさん豆をまきました!!!豆まき終了後は、落花生をおいしくいただきました☆



バレンタイン♡ホワイトデー企画



今年のバレンタインデーは、手作りのお菓子は渡せませんでした。市販のお菓子を選び、ラッピングをして男性メンバーにプレゼント☆ホワイトデーにはステキなお菓子のお返しがありました☆コーヒーコーナーもあり、みんなで美味しくいただきました♪



コロナウィルスの影響でストレスが蓄積されていませんか？

今回は簡単に出来るリフレッシュ方法を紹介したいと思います♪

❖日光浴❖

日光を浴びると、安心感や平常心をもたらしてくれる物質が分泌されます。朝の早い時間に日光浴をすることで、生活リズムを整えることも期待できるでしょう♪

❖深呼吸❖

焦りや不安、ストレスを感じると、呼吸が浅くなりがちになってしまいます。深い呼吸を行うと、自律神経が整い気持ちが落ち着く効果があります。鼻から大きく息を吸って、口からゆっくりと吐き出す。この動きを数分間繰り返すと、スッキリとします☆

作業療法士：須田