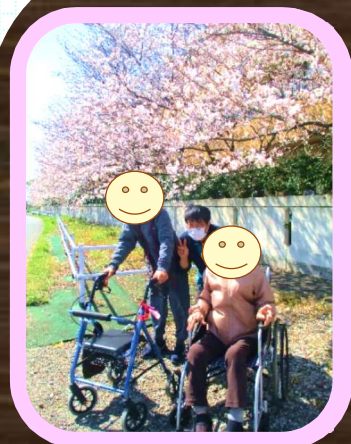


千秋病院
デイケア
お花見にいきました

あおぞら 5月

2026年(令和8年)



今年も桜がきれいに咲きました



桜を見ると春が来たのを感じますね



カメラに向かってピースサイン!!



桜もみなさんの

笑顔も素敵ですね!

毎年皆様が楽しみにされているイベントです!

来年もきれいに咲くといいですね♪

日	月	火	水	木	金	土
						マージャン
					1	2
憲法 3 記念日	休業 4 みどりの日	営業 5 こどもの日	営業 6 振替休日	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

毎月🔥の日はイベント湯
☕の日はおやつにコーヒーがでます

ゴールデンウィーク

5/4(月)みどりの日は休業です
5/5(火)こどもの日
5/6(水)振替休日) 営業です



4/4(土)は花見の行事食でした



- ・桜ごはん
- ・鰯の幽庵焼き
- ・鶏肉の2色天ぷら
- ・炊き合わせ
- ・かき玉汁
- ・いちご

おやつは
桜餅でした



5/2 行事食のご案内 (土)

山菜おこわ
天ぷらの盛り合わせ
フロッコリーサラダ
すまし汁
こどもの日ゼリー
お楽しみに〜♪

〜H様の作品〜



いつも素敵な作品を
ありがとうございます♪

4/7(火)
まごころスイーツ
「桜空」でした



腕と指先のリハビリ中 両腕をしっかりあげられていますね



棒を持って両手でねじります



肩をほぐしています



顔の前で棒を前後に動かして横にねじる



顔の前で棒を前後に動かして



剣道のポーズ！



棒をしっかり動かして！！



棒をしっかり動かして！！

デイケアの新しい仲間です



K.H
介護福祉士

新しく入社しましたKです！
まだまだ不慣れですが皆さんの
力になれるようにがんばり
ます！よろしくお願いします！



S.T
ケアワーカー

1日でも早く覚えていただ
けるよう積極的に皆様と関
わっていきたいと思いま
す！よろしくお願いします！！



H.M
介護福祉士

4月より入職いたしました、
介護士のHと申します。皆
さんが1日安全に楽しく過
ごして頂けるよう早く仕事
とお顔、お名前を覚えて頑張
ります。よろしくお願いいたします。



T.M
看護師

前職は急性期病棟で18年間
務めていました。デイケアは
初めてですが、利用者さんの
顔と名前を覚えて安心して過
ごせる環境作りができれば…
と思います。よろしくお願いします。

よろしくお願いします

吹き矢 強く息を吹いて腹筋を鍛えましょう

効果 腹筋の強化、嚥下機能の向上



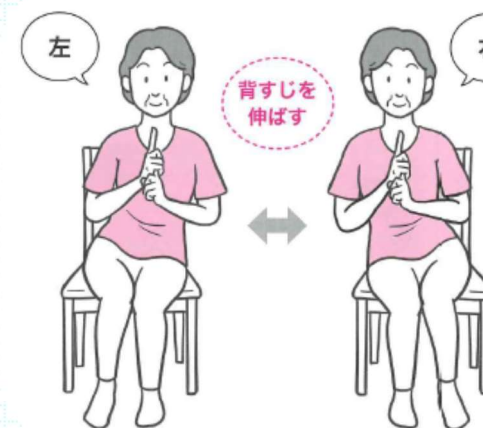
- ① 片手を口の前で軽く握ります。
反対の手はおなかに当てます。
- ② 鼻から深く息を吸い込みます。
- ③ 口をすぼめておなかに力を入れ、一気
に吹きます。

おなかの動きを意識する

目安 5回

分身の術 お尻を交互に上げて体幹を鍛えましょう

効果 わき腹（腹斜筋）の強化、座位バランスの向上



- ① 両手の人さし指を立てて胸の前で
組みます。
- ② 「左、右」のかけ声に合わせて左
右のお尻を上げ、上半身を左右に
動かします。

※イスからの転落に注意しましょう

目安 左右各5回

水ぐもの術 股関節を大きく開き、下肢を鍛えましょう

効果 股関節の可動域拡大、下肢筋力の向上



足で水を
かき分けるように

- ① 少し足を受けさせて片足を横に大きく
開き、戻します。
- ② 反対の足も同様に行います。

慣れたら
足の動きに合わせて
手も動かします。



目安 左右各5回

(月刊デイ Vol.317 より)