

デイサービスやすなが 2019. 5月-2

スクエアステップの紹介

今回は、転倒予防教室の中のメニュー『スクエアステップ』の紹介です。
訓練内容は至ってシンプルで、床面にあるマスの上を、指導者の歩いた通りに歩くだけ！
しかし、当然真っ直ぐ前にだけ歩く訳ではないので、観察力やバランス能力が必要となります。
難しいステップで歩くと、それだけでも結構な運動量となり、大人数で楽しんでいると、
しっかり運動出来てしまいます。 訓練後は、水分補給も忘れずに行いましょうね！



新茶会を行いました(^^) _旦~~



矢部茶の『新茶会』を行いました。昔は手積みでどこの家でもお茶を作っていたそうですが、今ではお茶を作られるご家庭も少なくなってきましたね。
『新茶は色・香りが違う』と、笑顔で楽しまれていましたが、、
『近頃のおわかもんはあんまりお茶は飲まんもんね。』とポツリ...
確かにお茶を淹れる機会も少なくなってきたように感じます。
みなさんはいかがですか？