



清流の里 便い



清流の里 空き情報！！

令和7年6月号

月	火	水	木	金	土
◎	△	◎	○	◎	◎

現在、どの曜日も利用可能となっております！ 一日無料体験実施中です！！

梅雨入りも近づき、ジメジメと蒸し暑い季節になりました。

雨の日が多くなり、外出が難しい中でも室内のレクリエーションを充実させ、皆様に楽しんで頂いています。

将棋クラブ



★最近、男性利用者様の間では空前の将棋ブームです!! 皆さん、「しばらくやってないな〜」「昔はよくやったな〜」と言いながら、昔を思い出して将棋を指してみえます。

将棋は、思考力、記憶力、集中力などが必要で、これらの能力を鍛える事で、脳の活性化や認知症予防に繋がります。

書道教室



いきいき楽楽楽(ららら)♪



午後からのレクリエーションの時間には、書道教室も行っています。今月開催する「あじさいカフェ」の看板作りも手伝って頂きました。お花紙で作ったあじさいも飾って、とってもステキな看板が出来上がりました♡ボランティアの飯沼様による「いきいき楽楽楽(ららら)」手品や歌、体操など盛り沢山の一時。職員や利用者様も呼ばれ、手品に参加しました!! 見ているよりも難しく、なかなか出来ませんでした・・・(*´艸`)来月も挑戦!! お楽しみに・・・♡



清流の里レクリエーション予定表

月	火	水	木	金	土	日
2 お買い物 脳内トレーニング 	3 カラオケ 	4 ボランティア ハーモニカとギターで唱歌を歌いましょう！ 	5 ボランティア にこにこ隊 A班 	6 どんパン節で全身運動 	7 懐かしい映像クイズ 	8 休み
9 お買い物 リズムに合わせて足踏み運動 女子力 UP 	10 歌ってお手軽力こぶ体操 作品作り 	11 棒体操 	12 ペタンク 書道教室 	13 消防訓練！！ 女子力 UP 	14 カラオケ 	15 休み
16 お買い物 記憶力クイズ 	17 タオル体操 	18 ペットボトル倒し 女子力 UP 	19 ボール回しゲーム 	20 カラオケ 	21 ボランティア いきいき楽楽楽(らうら) 	22 休み
23 お買い物 歌ってお手軽力こぶ体操 	24 変ったとこ解 るかな？かんがエルダー 書道教室 	25 ボール通り抜けゲーム 	26 あじさいカフェ 	27 あじさいカフェ 	28 カラオケ 女子力 UP 	29 休み
30 お買い物 数字体操 			26 ↓ どんパン節で全身運動 作品作り	27 ↓ 健康教室 (水分補給について)		

※清流の里では 9:00～12:00 に機能訓練を実施しています。

- ・お口のリハビリ・・・口腔機能の維持・改善 摂食・嚥下機能の維持・改善
- ・頭のリハビリ・・・認知症予防 記憶や注意力の維持
- ・体のリハビリ・・・日常生活を快適にする 健康維持 体力アップ 転倒予防
- ・手先を使ったリハビリ・・・手指の動きの向上 注意力向上 認知症予防
- ・趣味のリハビリ・・・心身の健康や生きがい創出になる リラックス効果 社会参加 生活の質の向上



6月の予定



6月26.27日には、昨年も行い好評でした「あじさいカフェ」を開催します！！新茶のシーズンであるこの季節。皆さんで抹茶とミルクを合わせた、美味しい抹茶ラテを味わいながら、おやつ「抹茶まんじゅう」を召し上がっていただきます。梅雨のジメジメした雰囲気を、皆さんの笑い声で吹き飛ばせるよう・・・(笑)。楽しいお話をしながら、美味しいお茶とおやつを味わっていただきます！！お楽しみに・・・♡