

スリーピース 通信

ご挨拶

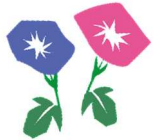
涼しげな風鈴の音色が聞こえる季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

コロナウイルスと共存する新しい生活様式にはまだまだ戸惑いもありますが、屋内でも楽しく安全に過ごしていただけるよう、様々なアイデアを出し合いながら活動を提供させていただいております。

フロアの座席もお一人おひとりの間隔を空け、送迎やドライブなど車内で過ごされる時間についても、できるだけ密閉・密接とならないよう乗車人数を制限し、窓を開けて換気を行いながら走行するといった感染防止対策をとっております。

規制が緩和されて以降、人の往来も徐々に増えてきており、第二波がこないことを祈るばかりです。今後も皆様に安心安全に通っていただけるよう、活動内容だけでなく衛生面にも工夫を凝らし、コロナ対策に努めて参ります。

スタッフリーダー 中村 奈緒美



おやつ作り



6月のおやつ作りでは、「豆乳プリン」を作りました。材料を入れて、フライパンでゆっくりかき混ぜ、器に入れたら後は固まるのを待つばかり！仕上げにクリームやフルーツを可愛くトッピングしたら完成♪皆さん美味しそうに食べられていました！



大好きなチョコレートを
入れたらもう最高！！



室内活動特集

コロナウイルスや梅雨の影響で、外出できないことが多い中、スリーピースでは、室内でもできる運動等の活動を色々充実させています！今回はその一部をご紹介します！

絵画

絵具で画用紙にヒマワリを描きました！



音楽



お気に入りのCDを聴いています♡
キーボードも弾きます♪

室内歩行

音楽に合わせてフロアや廊下を歩いたり、階段の昇降運動をしたりして、足腰を鍛えています！



腹筋

コロナ太りしないように筋トスを頑張っています！



体操



皆でゆっくりと身体を伸ばし、心も身体もリフレッシュ♪

この他にも、塗り絵や文字の書き取り、ストレッチなどをされている方もおられます。室内でも楽しく過ごして頂けるよう、まだまだ新しいことに挑戦していきます♡

～編集後記～

皆さんはご自宅でどのように過ごされていますか？私は本を読んだり、お菓子やお弁当を作ったり、普段やらないことにも少し興味を広げることができました。また、最近は観葉植物（ガジュマル・アジアンタム・サボテン）を部屋に置いて、植物から癒しをもらっています♡育てやすいおすすめの植物があればぜひ教えて下さい！外出自粛は緩和されてきていますが、基本的な感染防止策の徹底・継続していきましょう！

（板野 咲美）

