

すこやかやすい

発行日2018年7月5日
第87号
介護予防センター北光
(011)752-6110
発行者 花松 真秀

デコパーージュで可愛いお皿作り!

6月14日のすこやか倶楽部は、デコパーージュ液を使ってお皿を可愛くデコレーションしました♪
100円ショップで売っている「デコパーージュ液」を使って、お皿にペーパーナプキンを張り付けていきます(お皿もペーパーナプキンも100円ショップで購入したものです)。全く同じ材料ですが、ペーパーナプキンの貼り方で絵柄の出方が違うため、作業する方の個性が出る作品となりました(^_^)
手を動かす作業は、認知症予防にも効果的ですよ。
デコパーージュは石鹸やトートバック、スニーカーにも装飾できるので、お家でも他の物でデコパーージュしてみても楽しいかもしれません。



↑おしゃべりしながらの作業が楽しいですね



↑何を作っても上手ですね!



↑皆さん丁寧に作業されています♪



↑こんなに綺麗にできました~(^_^)



↑デコパーージュの作品例。石鹸やトートバックにデコパーージュしたものです。可愛いですね(^_^)



今年もすこやか音楽お食事会を開催しました♪



6月28日は毎年恒例になってきた「すこやか音楽お食事会」でした。
配食弁当の試食は、今年も“クック123”さんのご協力のもと、皆さんで美味しくバランスの良いお弁当を食べました。食事途中にはスーパーバイザー士、菅野講師による「高齢者の食事」について講話をして頂きました。
独り暮らしだと、ついつい同じ物や自分の好きな物ばかり食べてしまってはいないでしょうか? 食事大切な介護予防のテーマです。バランスの良い食事を心がけましょう。
後半は皆さんの大好きな「歌声喫茶」。もちろん講師はお馴染みの「よりみちよっちゃん」です! お腹も満たされたところで、皆さん元気良く1時間で20曲の昔懐かしい歌を歌い上げました(*^_^*)
よっちゃんの歌声喫茶の良い所は、下手でもバシない! 失敗しても大丈夫! お腹から声を出してスッキリする! よっちゃんの楽しいお喋り! と、盛り沢山です(^_^)



皆さん、楽しく体を動かしています♪



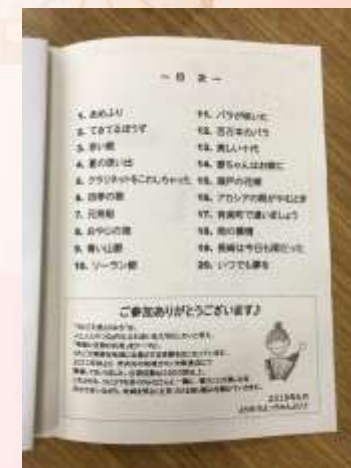
↑クック123 菅野さんのお話し。



↑14kgもあるアコーディオンを演奏しながら練り歩くよっちゃん。



↑皆さん元気に歌います!



↑よっちゃん手作りの歌集♪
よっちゃんの愛を感じます♡