

【舟人からのクイズコーナー】

～ 1月の問題 お名前と答えを記入して切り取り、答案ボックスに入れてくださいね（それぞれ1ポイント）～

問題1. 汚れた空き缶をゴシゴシ洗いそうな人の職業は？ 答え（ ）

問題2. 5つのボールを焼いて出来る食べ物は？ 答え（ ）

【前回の問題と解答】

問題1. 二匹のサバが逆立ちしたら何を授かった？ 答え（ 翼 ）

問題2. 犬、サル、キジの中で取り逃がしてしまったのはどれ？ 答え（ キジ ）

～お知らせ～

【ブログのご案内】

ケアポート板橋のホームページ内のスタッフブログに舟渡デイサービスセンターのブログを定期的に掲載させていただいております。行事や日々の活動の様子などをメインにお知らせしておりますので、ご興味がありましたら是非ご確認ください。

～3月のブログ内容～

- ・『ひまわり教室 おやつ作り「チョコレートホンデュ」』
- ・『笑いヨガ ～ひまわり教室～』
- ・『新しくしました』



ケアポート板橋

HP <http://www.fujikenikukai.or.jp>



【ゴールデンウィーク休業のお知らせ】

誠に勝手ながら、ゴールデンウィークに伴い下記日程を休業させていただきます。

令和7年5月3日（土）～令和7年5月5日（月）

※ゴールデンウィーク休業期間中は上記感染症情報のHP掲載もございませんのでご了承ください。

広報誌に関するご意見・ご感想などぜひお寄せください。

舟渡高齢者在宅サービスセンター

住所 〒174-0041

東京都板橋区舟渡3-4-8

Tel 03-3969-3130

Fax 03-3969-3155



2025年3月発行 第261号

2025年4月号

舟人

デイサービスでの役割

（ふじ教室・ひまわり教室）

役割は
20種類！

他者のサポート （下膳）



使用したコップや、急須、お食事後の食器の下膳をお手伝いして下さっております。

他者のサポート （色鉛筆揃え）



塗り絵等で使用する色鉛筆で足りない物を補充・順番にそろえるお手伝いをして下さっております。

他部署依頼 （お品書き折り）

他部署からのお仕事依頼もございます。栄養課より、行事メニューのお品書きを折る依頼がございました。多くのご利用者に手伝っていただきました。

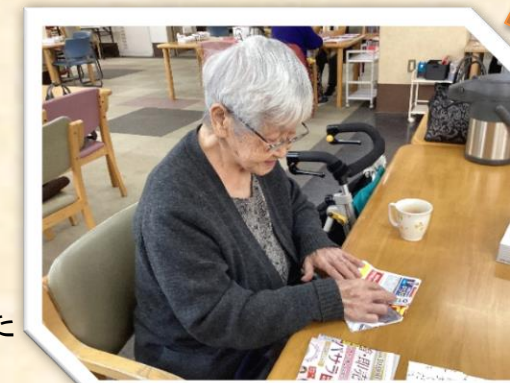


配付物折り



毎月お配りしている、舟人・美食・活動予定表等の配付物を折るお手伝いをして下さっている様子です。

在庫補充



各テーブルで使用するゴミかごの補充をして下さっております。不要になったチラシを折り、新たにゴミかごを作る作業も行っております。

ひまわり教室ページ

認知症・認知症予防対応型通所介護

活動紹介「季節の塗り絵・脳トレ」



ひまわり教室における「季節の塗り絵」「脳トレ」を紹介します。季節ごとの塗り絵や、計算問題などのプリントをご用意しております。



<季節の塗り絵>
当月の季節に合わせた塗り絵をご用意しております。ご利用者の方に選んでいただき教室内に飾ったり、お持ち帰りしていただいております。

<脳トレ>
絵合わせカルタや間違い探しなどに挑戦し、脳の活性化を図る活動です。職員のサポートもございまして、答えが分かった際には、皆様喜ばれております。



運動紹介「生活リハビリ」

ひまわり教室では、ご利用者の身体機能の維持や日常生活の維持に向けて個別のリハビリを実施しています。



天気の良い日・暖かい日にはベランダ歩行をしております。外に出ることで、気分転換を図り、また日光を浴びることで体内時計のリセットや、睡眠の質の向上が期待できます。



手作りの花笠を使用し、「花笠音頭」の音楽に合わせて手首を返す運動を交えた体操を行っております。

ふじ教室ページ

一般型・予防通所介護

活動紹介【カルチャー①】



【カレンダー作り】
毎月数種類のイラストをご用意させていただき、その中からお好きなものを選び色塗りをしております。

【書道】
見本の中から好きなものを選んでいただき、清書されております。いつでも書道が出来る環境をご用意しております。



【トランプ】
テーブルで他者と一緒にババ抜きや七並べといったトランプを行っています。



ふじ教室では毎日28種類の選択活動をご用意してあります。

個別機能訓練



【ボール挟み(膝)】
内容: ボールを内もみに挟み、内転筋を鍛える訓練

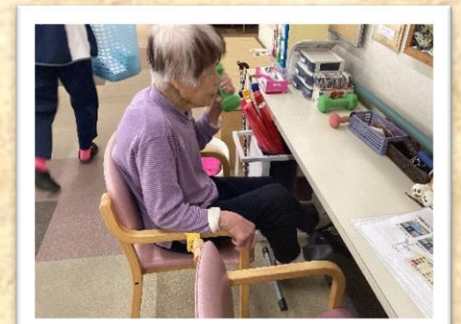
効果: 股関節回りの筋バランスが調整され、立位・歩行時のバランスが安定します。



【紐巻き(棒・両手)】
内容: 手首の回転を使って棒の先につけてある紐を巻き取る訓練

効果: 伝い歩き時の安定性が高まります。

自己完結型リハビリ



【ペダル漕ぎ(足)】

自身で負荷を調整し、足でペダルを回す
目安: 2～5分程度