

# あんしん新聞 2024 皐月号

あんしんは  
笑顔の花でいっぱいです

色とりどりの花が咲き競う美しい季節を迎えました  
今回も元気いっぱいのおんしんの様子をお届け致します!!



〈音楽は運動の辛さを  
和らげてくれる効果あり〉



午前はバレエの動きを取り入れた  
体操、演歌でリズム運動、楽器、小  
道具を使用したリズムレクで毎日楽  
しく体を動かしています。続けるこ  
とで体力がついてきて元気になりま  
すよ!!  
音楽は運動の辛さを和らげてくれ  
る効果があります♪楽しく体を動か  
すことができあつという間に美味し  
い昼食の時間になります!!

## 栄養満点の食事

体をしっかり動かした後のお楽しみは昼食です♪大  
さんの手作り野菜を頂いて、季節や行事に合わせた毎日  
美味しい料理をあんしん自慢の調理師が作っています!!



〈体操の後のランチは最高!!〉



## 機能訓練

不安なく行きたい場所に行き、やりたいことが楽しく  
できるように、一人一人の状態やご希望を踏まえ、機能  
訓練指導員が計画を立てて実施していきます。



〈平行棒を使った歩行練習〉

自立した生活を続けていけるよう利用者様とスタッフ  
が丸となって取り組んでいます。杖なしで歩けるよう  
になった方、車椅子から杖歩行になった方もいらつし  
やいます!!

大人気!!

## クラブ紹介

### マージャンクラブ

麻雀が大好きな方、やったことないけど興味ある方、  
あんしんでマージャン始めてみませんか?  
毎週金曜日、そして人数が集まり次第水曜日もスター  
トします!!

参加者募集!!

男性の方に人気ですが女性の方もいらつしやいます。  
初心者大歓迎!!



〈はり〉



〈お灸〉



〈広島銀行戸坂支店〉



〈展示会に向けて〉

毎週火・土曜日に講師の先生に来て頂いています。現在広島銀行戸坂支店にて、作品が6月末まで展示されています。そして6月21日から緑井フジギャラリーの展示会に向けて作品作りに励んでいます。

### 書道・墨絵クラブ



Q マージャンの効果とは？

A 手先を使い戦略を考えたり計算することで脳の活性化に繋がり認知症予防に効果的です！

### 鼓笛隊・バレエ団

5月19日(日)MSアステールプラザでおこなわれる広島市の祭典に出演します。初出場のあんしんバレエ団は『ハッスルばあちゃん』というグループ名でミュージカル風の演技を披露します!!  
95歳のおばあちゃんが20歳に:若き日の憧れを取り戻します:今からドキドキワクワクお楽しみに♪  
そして9年前から出演している鼓笛隊は初めてアトラクションとして大会のフィナーレを飾ります。  
今回のテーマは、和と洋を組み合わせた見て聴いて楽しい構成となっています。バレエも鼓笛隊も練習頑張ります!!  
ぜひ見に来て下さいね♪



〈鼓笛隊練習〉



〈バレエ団練習〉



### 今後の予定

5月19日(日) 広島市の祭典出演(鼓笛隊・バレエ団)  
6月21日(金) 7月4日(木) 展示会(緑井フジギャラリー)  
7月7日(日) 安佐南区民センターロビーコンサート(鼓笛隊・バレエ団・めばえ銭太鼓様)  
鼓笛隊・バレエ団では地域の方にも協力頂き、参加してもらっています。いつもありがとうございます♪  
みなで力を合わせて頑張っています!!  
これからもあんしんをよろしくお願ひします!!

「あんしん」の様子は  
こちらからご覧いただけます



東区戸坂大上3丁目2の14  
(082) 22010450  
デイサービスセンターあんしん