

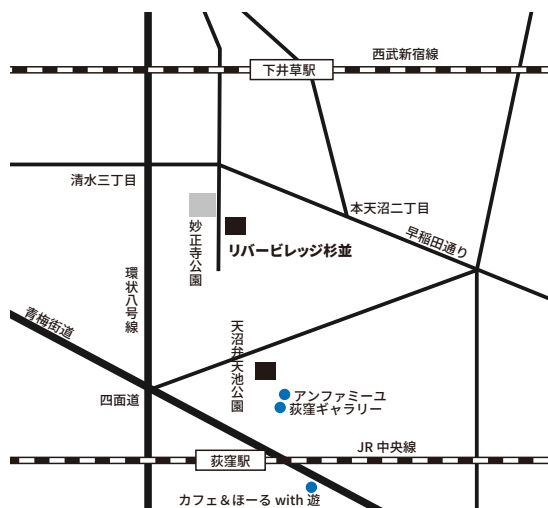


OUR NICE DAYS

2023
Vol.20

NEWS • INTERVIEW • CULTURE • CAFE • INFO

- リバービレッジ杉並へのアクセス -



西武新宿線「下井草駅」徒歩15分

または「下井草駅」からバス5分「中瀬中学校」下車徒歩 4 分

社会福祉法人真光会 総合福祉施設 リバービレッジ杉並
東京都杉並区清水 3-3-13 03-6913-8185 suginami@shinkoukai.or.jp



<https://rvsuginami.jp/>

Open11:30 Close17:00

ランチラストオーダー 14:15

ドリンク・スイーツ ラストオーダー 16:30

＜お持ち帰りについて＞
混雑時はお待たせすることがございます。
事前予約も承っておりますのでご利用ください。
Tel. 03-6913-8185

Cafe Village#S



@rvsuginami



@snsrvein6ac
リバープレッジ杉並

TikTok 始めました😊💎💎💎

動画は職員から募集をして

再生回数を競い合っています👏👏💎💎

ぜひぜひ応援を

お願いいたします🙏💡💠

雨模様も笑顔にカエル！ 室内で楽しむレクリエーション 5 選！

雨が続き、熱中症リスクが高まる暑すぎる日には、外出できず、運動不足になりがちです。不快指数も上がりやすい時期、高齢者や介護が必要な方々にとっては、この時期は特に憂鬱かもしれません。こんな時期だからこそ、ジメジメや暑さを吹き飛ばすレクリエーションで気持ちを明るく過ごしていきたいものですね。そこで今回は、室内で楽しめるおすすめのレクリエーションを5つ紹介します。



運動不足解消！ 体を動かすレクリエーション

外出の機会が減り、運動不足になりがちな雨の日は、室内で体を動かして気分転換！

みんな白熱！ボウリング大会

準備も簡単、盛り上がること間違いなし！ボウリングのピンは、少し水を入れた 500 ml のペットボトルにシールや飾りをつけ、華やかにすると気分も盛り上がります。

椅子に座ったままボウリングのピンを転がし、倒れたピンの数を競います。座ったまま安全に楽しむことができるので、高齢の方やお子様におすすめレクリエーション！

ボールを転がすときは、椅子から落ちないように気をつけましょう。コースに変化をつけたり、ボールの種類を増やすことで、介護度や年齢に関わらず楽しめます。



雨にバイバイ！定番的当て

定番のレクリエーションといえば、的当て。大きめのダンボールに、雨やカエル・かたつむり・あじさいなど、その季節にちなんだイラストを描き、的を作ります。季節によって、夏はかき氷や太陽、浮き輪などイラストを変えて作ると面白いですね。的をめがけてボールを投げ、的に当たった点数を競います。最後は、「みなさんの頑張りで、きっと梅雨も早く明けてくれるでしょう」とユーモアを交えて締めくくってみてはいかがでしょうか。

優勝した方には、皆さんで歌のプレゼントや盛大な拍手でお祝いしましょう



梅雨を晴れやかに！ おいしいで元気になるおやつレク

ムシムシする時期には、「ムシムシ＝蒸し」の語呂合わせにちなんで、ふわふわで柔らかい蒸しパン作りがおすすめ！材料と手間が少なく、簡単に調理できるのでおやつレクにぴったりです。定番のプレーンもおいしいですが、チョコレートや黒糖、チーズなど味を変えて食べ比べてみるのもいいですね。雨や暑い日には、おいしいおやつレクで盛り上がりましょう！



手芸やクラフトの工作レクリエーション

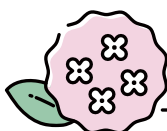
外出できないときは、室内での手芸やクラフトはいかがでしょうか？指先を使うので、認知症予防やリハビリにも効果的です。折り紙や刺繍、編み物など、自分のペースで楽しめるアクティビティを提案しましょう。

雨模様を晴れに！「てるてる坊主」

雨降りの定番の工作レクといえば、「てるてる坊主」ティッシュを丸めて作ったという高齢者も多く、昔を思い出すアイテムのひとつではないでしょうか。

【作り方】

無地の布を丸く切り、絵の具でポンポンと模様を描きます。頭部分に綿を詰め、てるてる坊主の後ろに輪にした紐・毛糸をつけて完成です。横に並べて壁飾り、縦に繋げてつるし飾りにしても可愛い！



梅雨を華やかに彩る「あじさい製作」

室内で過ごすことが多くなりがちな梅雨の時期は、あじさいの制作にチャレンジしてみましょう。色鮮やかなあじさいを見て、気分が晴れること間違いなしです！

【作り方】

スタッフはあらかじめ、お花紙で花びらやカタツムリ、紫陽花の葉っぱを作っておきます。利用者様に色紙や画用紙に、絵の具でポンポンと紫陽花を描いていただきます。花びら・カタツムリ・葉っぱを貼り付け、筆で空を描いたら完成です。



てるてる坊主、あじさいに色をぬるときは、小さめに切ったスポンジや割りばしにガーゼやペーパーを巻いたものがオススメ



楽しいレクリエーションで活気よく過ごそう！

雨模様が続くと、気分が落ち込みがちです。活動量の低下や気分の落ち込みは、筋力の低下や認知症の進行につながってしまいます。そして梅雨が明けると、体力を消耗しやすい夏がやってきますので、梅雨から夏までの間にしっかり体を動かし、エネルギーをためておきたいですね。今回ご紹介したレクリエーションは、高齢の方だけでなくお子様にもおすすめ。楽しいレクリエーションで梅雨のジメジメを吹き飛ばしていきましょう。

リバービレッジ杉並では、季節を感じられるイベントが盛り沢山！利用者様の笑顔が見たい！と、スタッフも楽しみながら企画しています。ぜひ、あなたの趣味や特技をリバービレッジ杉並で活かしてみませんか？

採用
情報

介護士
募集中

新人
制度



求人情報などは
こちらをチェック！

<https://recruit.rvsuginami.jp/>

リバービレッジ杉並のリクルートサイトへアクセス！社員の和気あいあいとした雰囲気や知れたい、若い人がキャリアアップできる制度の情報も充実。