6月（水無月）	
発行者	デイサービスセンター サンファミリア米沢
発行日	令和5年5月25日
住所・☎	〒992-0042 山形県米沢市塩井町塩野520番地 0238-26-8258

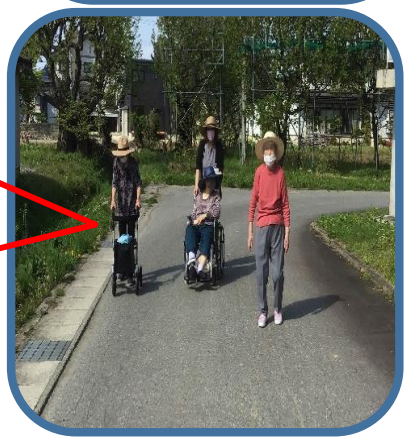
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ
4	5	6	7	8	9	10
	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	新緑 バスハイク	新緑 バスハイク	新緑 バスハイク
11	12	13	14	15	16	17
	新緑 バスハイク	新緑 バスハイク	新緑 バスハイク	スポレク	健康体操	スポレク
18	19	20	21	22	23	24
	スポレク	スポレク	スポレク	フラワー アレンジ メント	フラワー アレンジ メント	フラワー アレンジ メント
25	26	27	28	29	30	
	フラワー アレンジ メント	フラワー アレンジメント 健康体操	フラワー アレンジ メント	カレンダー	カレンダー	

※上記の予定表は変更になる事がありますのでご了承ください

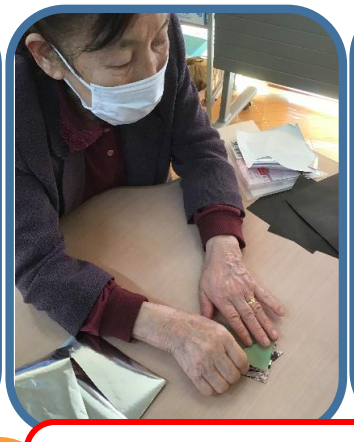
デイサービス花壇は、のぼり藤が見頃となっています。
紫とピンクのグラデーションが皆さまをお迎え
しております。ぜひご覧下さい！
また、先月に植えた大ひょうたんですが、
芽が出てきました。ふた葉なのに、５センチは
ありますよ～！果たしてどんな大きさに
なるのか職員はワクワク
しております。
皆さま、種まきから
草むしりとご協力
ありがとうございます。

４～５月にかけて行った、花壇作りの様子です。草むしりから始まり、ひょうたんを植えるスペースを作りました。芽出ししているひょうたんですが、もう少し大きくなったら花壇に植えたいと思います。

天気のいい日は花壇の周囲をぐるっと散歩へ・・・
「気持ちいいごどなぁ～！」



５月の創作活動は、端午の節句にちなんだ、こいのぼりや熊のちぎり絵、金太郎の折り紙を作成しました。一人ひとり、金太郎の表情が違っていて面白いなぁと感じたところです。ちぎり絵は出入口に飾ってあります。



今月の体操はこちらです！
イスに座った状態で、片足を上げたまま５秒間キープし、おろします。これを10回繰り返します。反対の足も同じように10回してみましょう。太ももの筋力アップと腹筋にも効果がありますよ～!!

あげたまま5秒間キープしていきます。10回ずつ行ってみましょう！