

# やすらぎの村便り

## デイサービスのレクリエーションについて

デイサービスの目的 ご紹介いたします。  
 の二つに「レクリエーション」  
 「レクリエーション」  
 (以下「レク」)は本来、  
 「再創造」という意味  
 があり、「疲労を癒し  
 元気を取り戻すため、  
 娯楽を楽しみ休養を  
 とる」という捉え方が  
 一般的です。

また、自分が直接参  
 加しなくてもレクを  
 楽しんでいる方を見た  
 り、ボランティアさん  
 の出し物を楽しんだり、  
 さらに周りの方とお  
 しゃべりするだけで  
 も、脳を活性化させ、  
 社交性を育むことが  
 出来ます。

ただ、単なる遊びで  
 はなく、身体面・精神  
 面に好影響を与える  
 ということで、現在で  
 は子供や高齢者の健  
 康プログラムとして、  
 効果的な内容のレク  
 が開発されています。

今回はやすらぎの  
 村デイサービスで行な  
 われている主なレクを

レクを行なうことが  
 様々なリハビリにもつ  
 ながつていきますので、  
 我々も更に効果的で  
 楽しめるレクリエーシ  
 ョンを考えていきたい  
 と思つています。  
 やすらぎの村  
 デイサービスセンター  
 浦野 裕之

- |                                      |
|--------------------------------------|
| ① 体を動かすレク → ゲーム感覚の運動、器械を使った運動、軽体操    |
| ② 創作活動、作品作り → 手芸、絵手紙、陶芸              |
| ③ 頭を使って考えるレク → 脳トレ、クロスワード、数独、ジグソーパズル |
| ④ 室内ゲーム → マージャン、囲碁、将棋、トランプ           |
| ⑤ 音楽活動 → カラオケ、発声練習や音楽療法              |
| ⑥ クッキング活動 → 食事作り、おやつ作り、もちつき、流しそうめん   |

## \* 要介護認定申請サポート \*

専門のケアマネジャーがあなたの要介護認定申請を代行いたします。

介護用品

介護相談

申請代行



介護申請  
手続き

無料

お問合せは... **キタバ薬局 やすらぎの村**

電話代無料の  
フリーダイヤルでお気軽に **0120-41-9158**