

# 桃の花作り、菜の花作り 今年は富士山です



# あし 葦だより

No78. 平成31年3月

通所介護あしのさと

TEL 0776-77-2242

福井県あわら市二面2丁目211番地



去年は、木の枝に季節の花や木の実などを折り紙で作って壁に飾りました。

今年は富士山をイメージした壁紙です。さっそく、桃の花や菜の花と、春の花を折り紙で作っていただいています。壁に作品があると気持ちが明るくなりますね。

## 転倒予防体操

「歩きながらお話をする」ことは皆さんできますか？歩きながら会話をした際に、立ち止まってしまってしまう方は、話ながら歩くことができる方に比べて、転倒しやすいそうです。「～しながら何かをする」ということが、年をとると難しくなってきます。転倒予防(認知症予防も)の体操を紹介します。

やり方

- 1、椅子に座ります。
- 2、「動物」「野菜」など1つお題をあげます
- 3、10秒間早く足踏みをしながら、思いつく限りお題を答えます。

たくさん答えることができることで、「ながら行動」がよくなる可能性があります。

みかん

リンゴ

梨



足踏み 1!2!