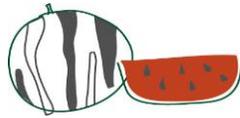




## 木田地区社会福祉協議会



### ミュージック・ケアで楽しく動く

木田地区デイホームでは、ミュージック・ケア（音楽療法）をしました。

約1時間、いろいろな曲に合わせて鳴子や鈴、スカーフ、各種楽器、バルーン（大きな布）などを使って楽しんでいます。

音楽があると自然に体が動き、楽器が加わることで、どんどん大きく動くことができます。

鳴子を持って動きながら腕がいつもより上がったり、バルーンをみんなで呼吸に合わせて揺らしたり膨らませたりしながら、体のいろいろな部位を動かしています。

スローなペースから始め、可動域を広げる運動をして盛り上がり、後半はゆったりと癒しの空間になっています。

最後のシャボン玉では、懐かしいとの声もあげながら、童心に返っていました。

木田地区専任職員 藤井 功美

## 河合地区社会福祉協議会



### ハンドマッサージで若々しく

河合地区デイホームでは、マカダミアナッツ油とミツロウでハンドクリームを作りました。

アロマの香りも入れ、やさしい花の香りがするクリームです。

そのクリームを使って、二人一組になってハンドマッサージをしました。

クリームの感触も気持ちよくて、男の人と手をつなぐのも楽しく、お互いにニコニコしながらマッサージをしました。

いつまでも若々しくいられるように、これからも工夫をしていきたいと思えます。

河合地区専任職員 宮口 陽子

