

4月 夢みらい 倶楽部活動カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
③園芸(随時) ④アート(随時)						
8	9	10	11	12	13	14
④音楽 ④ウクレレ						
15	16	17	18	19	20	21
①シャトレゼ						
22	23	24	25	26	27	28
④音楽 ⑥いちごスイーツ週間						
29	30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5
★天候や通いの人数によって、倶楽部活動メニューが変更になる場						

①大人の平日倶楽部  
コージーコーナーのスプレッフルを召し上がって頂きました。



⑤五感で季節を感じる倶楽部  
誕生日会のケーキ ひなまつりのちらし寿司



④アート倶楽部  
干支にちなんだ龍の布貼り絵や季節の貼り絵を作っています。



**オレンジカフェ**  
始まります！

**オレンジカフェって？**  
認知症の方とご家族、地域の方が気楽にお茶を飲みながら語り合える場所です。

日時：毎月第4金曜日13:30～  
会場：夢みらい北本の1F 交流スペース  
主催：北本市地域包括支援センター北本社協  
会費：100円 お茶代

生協10の基本ケア講座

- ①換気をする
  - ②床に足をつけて椅子に座る
  - ③トイレに座る
  - ④温かい食事をする
  - ⑤家庭浴に入る
  - ⑥座って会話をする
  - ⑦町内にお出かけをする
  - ⑧夢中になれることをする
  - ⑨ケア会議をする
  - ⑩ターミナルケアをする
- 日常生活の土台を整える  
自分らしく地域の中で生きていく  
生き方死に方は自分で決める

②床に足をつけて座る

元気な人にとっては、当たりまえに感じると思いますが、足が地面についているということは、自分の意志で動くことのスタートライン。

できていないとどういう状況？ ⇔ できているとどういう状況？

ずっと車いすに座ったまま、ベッドに寝たまま過ごしている。足がついていないので立ち上がりができない。立ち上がらないと足腰が弱ってくる。

筋力低下を予防できる。自分の意思で活動ができる。意識がはっきりする。自信・意欲がでてくる。介護負担が減る



「おじぎ体操」「おしりあげ体操」を行い、自然な立ち上がり方を体で覚えさせます。トイレなどで一日に何回も立ち上がるたびに筋力がついていきます。