



# ライズ通信

2026年4月号

## 4月のイベント



## 春のコンサート

昨年好評だった春のコンサートを今年も開催します  
 日時：4月10日（金）13時15分～15時15分  
 場所：ライズデイサービス・ライズ第2デイサービス  
 参加費：無料



## ライズの無料提供プログラム

### 【音楽療法士による音楽療法】

唱歌や懐かしい歌を歌ったり、楽器を演奏したりして認知機能や運動機能の維持向上を目指します。

### 【プロの本格的エステ施術】

フェイシャルエステやヘッド・ハンドマッサージ等をご提供致します。お化粧品とマニキュアをしたら完了です！

### 【マッサージ・リハビリ】

整形外科で40年以上に亘り可動域拡張等のリハビリに従事してきた“あん摩・マッサージ師”による本格的なマッサージ施術をご提供致します。

## 4月のレクリエーション予定表

|                             | 月                        | 火       | 水       | 木         | 金             | 土         |
|-----------------------------|--------------------------|---------|---------|-----------|---------------|-----------|
| 午前                          | 考える脳トレ・楽しむ脳トレ/ライズ体操・口腔体操 |         |         |           |               |           |
| 午後                          |                          |         | 1 音楽療法  | 2 運動・ゲーム  | 3 創作・企画・etc.  | 4 運動・ゲーム  |
| <b>お花見ツアー週間(3月28日～4月4日)</b> |                          |         |         |           |               |           |
| 午前                          | 考える脳トレ・楽しむ脳トレ/ライズ体操・口腔体操 |         |         |           |               |           |
| 午後                          | 6 創作・企画・etc.             | 7 音楽療法  | 8 音楽療法  | 9 運動・ゲーム  | 10 創作・企画・etc. | 11 運動・ゲーム |
| 午前                          | 考える脳トレ・楽しむ脳トレ/ライズ体操・口腔体操 |         |         |           |               |           |
| 午後                          | 13 創作・企画・etc.            | 14 音楽療法 | 15 音楽療法 | 16 運動・ゲーム | 17 創作・企画・etc. | 18 運動・ゲーム |
| 午前                          | 考える脳トレ・楽しむ脳トレ/ライズ体操・口腔体操 |         |         |           |               |           |
| 午後                          | 20 創作・企画・etc.            | 21 音楽療法 | 22 音楽療法 | 23 運動・ゲーム | 24 創作・企画・etc. | 25 運動・ゲーム |
| 午前                          | 考える脳トレ・楽しむ脳トレ/ライズ体操・口腔体操 |         |         |           |               |           |
| 午後                          | 27 創作・企画・etc.            | 28 音楽療法 | 29 音楽療法 | 30 運動・ゲーム |               |           |

【創作・企画・etc.】👉壁面工作・書道・おやつレク・・・【運動・ゲーム】👉ボーリング・風船野球・・・などをたくさんのレクリエーションを予定しています。

ライズデイサービス：担当 保科  
 ライズ第2デイサービス：担当 小林

☎042-594-7008 🏠日野市三沢2-18-11



# 活動だより

ひな祭りのちぎり絵や季節の川柳も作りも行いました。ユーモアある川柳がたくさんできました。👉

桜の貼り絵を行いました。みんなのでわいわいおしゃべりしながら完成できました。



👑 テーブルゲームでは、数チームに分かれてひらがなの文字カードを使って2文字の単語や3文字の単語を作った数を競うゲームです。



🍷 おやつレクはフレンチトーストを召し上がっていただきました。バターの香りがデイサービス中に広がりました👍



## 【フレイル】をご存じですか？

フレイルとは、年齢とともに心や体の働きが弱くなってきた状態のことです。

こんなサインはありませんか？🔍

以下の項目で1つでも当てはまったら注意が必要です。

- ✓ 最近つかれやすい
- ✓ 歩くのが遅くなった
- ✓ 外出する機会が減った
- ✓ 食事量が減った
- ✓ 人と話す機会が少ない

### 👉 デイサービスでできること

- ☆体操・運動プログラム
- ☆栄養バランスのとれたお食事
- ☆楽しいレクリエーション
- ☆仲間との交流

### フレイル予防のポイント

- しっかり食べる（特にたんぱく質）🍷
- 体を動かす（無理のない運動）👊
- 人と交流する（笑顔・会話）😊

お問い合わせ・見学お待ちしております。見学の送迎もしております。🚗