

ブルーミング通信

2025年
夏号

【発行日】2025年8月18日

【ご注意】
ウェブ用に写真にはぼかし
を入れています

夏本番！充実した活動で楽しい夏を過ごしましょう！

相変わらず暑い日が続いていますが、皆さま体調を崩されていませんか。

ブルーミングケア大田では、皆さまに元気で快適にお過ごしいただけるよう、涼しい環境を整えて、引き続き健康管理に配慮しながら、楽しいレクリエーション活動などを企画しております。

この夏も皆さまの笑顔がたくさん見られますように。

歌で心も体も元気に！

ブルーミングケア大田では、みんなで、ときにはおひとりや少人数で、素敵な音楽に合わせて楽しく歌をうたう歌唱レクリエーションを行っています。



歌には良いことがたくさん！

- 💡 口や舌、喉の筋肉を動かして大きな声を出すと、誤嚥予防と口腔機能・心肺機能の維持につながります。
- 💡 懐かしい歌に触れて、過去の記憶や感情を呼び起こすことは、脳の活性化をもたらします。
- 💡 初めて聞く歌や音楽は、脳への新しい刺激になります。
- 💡 音程やリズムをとったり、歌詞を目で追ったり思い出したりすることは、注意力や判断力の向上に役立ちます。
- 💡 参加することで、ストレス解消やリラックス効果を得られるだけでなく、自己肯定感や自己効力感が高まります。

ときには、スタッフがギターを演奏することもあり、大変好評なレクリエーションです。

もちろん無理をして歌う必要はありません。歌は聞いているだけでしっかり脳や心の栄養になります。一緒に楽しく歌って、もしくは、その歌声を聴いて、この夏を元気に乗り切りましょう！

活動のきろく



▲ 避難訓練の様子。消火器を使って、実際に消火活動の練習もしてみました！



◀▼レクリエーションでの様子。
ブロック積みや玉入れなど、頭や指先、体をしっかり動かします。



貼り絵の壁面制作とぬり絵。素敵な作品ができました！



▲七夕の笹に願いをこめて。どうか叶いますように。