



運動会

10月にデイサービスにて運動会を2日間行いました。赤団と白団に分かれ、4種目の競技で競い合いました。



1.玉入れ競争



4.職員による綱引き



2.パン食い競争



5.優勝旗授与



3.借り物競争



どの競技も楽しそうに取り組まれ、勝った、負けたなどの大盛り上がりでした。

買い物

デイサービスが始まって初の買い物支援を行いました。初の試みでしたが、事前からの計画や準備のおかげで問題なく行う事が出来、「久しぶりに買い物が出来た」ととても喜ばれていました。

今後も実施していく予定なので希望等があればご相談下さい。

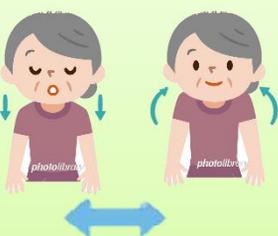


ホームエクササイズ

ホームエクササイズとは自宅で出来る運動です。
実施することで運動の効果を持続させたり、
筋力の維持や転倒の予防に繋がります。

肩甲骨運動

①肩甲骨上下運動



運動の目安
・肩を上と下に10回



肩甲骨の動き

②肩甲骨回旋運動

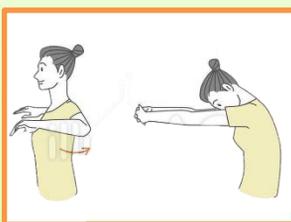
運動の目安

・タオルを上と下に10回
(なるべく頭の後ろにタオル
が来るようにする。)



肩甲骨の動き

③肩甲骨内外運動



運動の目安
・両手を前後に10回



肩甲骨の動き

1日に3回実施することでより
効果を出すことができます。

痛みがある場合は怪我をす
ることもあるので痛みのない
範囲で行っていきましょう。

空き状況 11/3現在

○: 3名以上空きあり △: 1~2名空きあり ×: 受入れ不可

月	火	水	木	金	土
△	○	○	○	○	△

ご自宅や入居施設の場所、身体状況、要介護度によって空き状況
が変動します。見学、体験利用も随時対応致します。

連絡先: 相談員 柿木 ☎ 070-6590-0052 えん ☎ 0984-25-7373