



## 文化祭



11月23日と11月24日の2日間、野尻町改善センターで文化祭がありました。小学校や中学校、施設など多くの場所から作品が展示されていました。

デイサービスでは30点ほどの展示を行いました。来年も展示しますのでぜひ見に来てください。



## スイートポテト作り



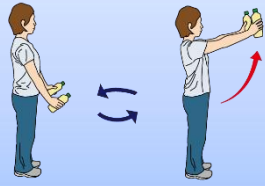
先月収穫したサツマイモを使ってスイートポテトを作りました。砂糖は使わずに天日干したサツマイモだけを使用しました。とてもおいしくでき、利用者様からも「素材の味が出て、おいしいよ」と、とても好評でした。



# ホームエクササイズ

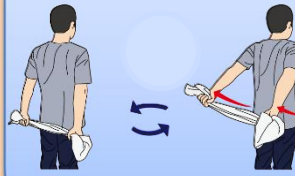
## 肩関節運動

### ①肩関節屈曲運動



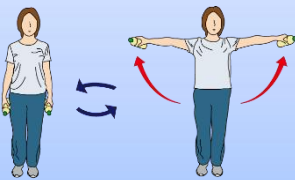
運動の目安  
・腕を前に10回上げる。  
(軽いときはペットボトル等を持って行う。)

### ②肩関節伸展運動



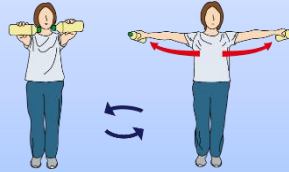
運動の目安  
・タオルを持って腕を後ろに10回上げる。

### ③肩関節外転運動



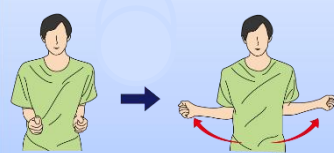
運動の目安  
・腕を横に10回あげる。  
(軽いときはペットボトル等を持って行う。)

### ④肩関節外転運動(パート2)



運動の目安  
・両手を前に出して10回横に広げる。  
(軽いときはペットボトル等を持って行う。)

### ⑤肩関節外旋運動



運動の目安  
・肘を90° 曲げ、左右に10回広げる。

普段使わない筋肉を使うことで肩こりの軽減や痛みの予防になります。1日10セットの3回を目安に実施しましょう。

また、痛みがある人は痛みのない範囲で実施していきましょう。

## 空き状況 12/3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