

カーネーション作り

5月8日は母の日ということでピンクと赤の花紙を使ってカーネーションを作りました。細かい作業だったのでどの利用者様も集中して作成されていました。



散歩・ドライブ

段々と暖かくなり、チューリップやバラなど色々な花が見られています。デイサービスでも利用者様と一緒に散歩やドライブに行き、季節を味わいました。花と一緒に写真を取られる利用者様や歌を歌う利用者様もあり、とてもいい外出となりました。



散歩

ドライブ



～運動機器紹介(part2)～

デイサービスで使用しているローイングの紹介です。

ローイングとは...

上肢で引っ張るトレーニングマシーンで全体の背筋を使って行う運動です。



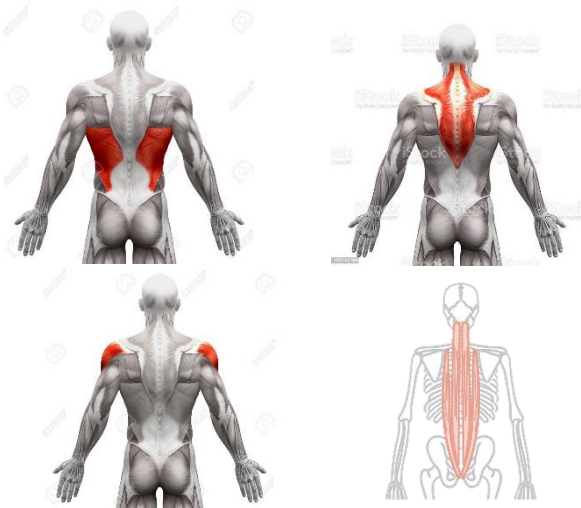
実施方法...

肘を伸ばした状態から体を動かさずに腕の曲げ伸ばしを4秒かけて行います。



効果...

背中全体と腕の筋力増強に効果があります。また、背中の筋肉を鍛えることで円背の予防や呼吸を改善することができます。



空き状況 4/7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