

デイサービス通信 たいせつ

6月号



早いもので今年も折り返し地点の頃となりましたが、今月から「デイサービス通信たいせつ」を発行させて頂くこととなりました。通信では、東鷹栖にある『デイサービスセンターたいせつの郷』、末広にある『フィットネスデイサービスセンター SKたいせつの郷』両施設での、ご利用者の活動内容等をお届け致します。

今月もご利用者の皆様には様々な運動や活動に取り組んで頂きました。お写真を通して、活動の一部をご紹介します。

最近は少しずつ暑い日も増えてきています。感染症対策としてマスクを着用する生活の中で、熱中症には十分にお気を付けください。また、こまめな水分補給を意識して、来月もしっかりとお身体に合った運動・活動をしていきましょう。

編集者：生活相談員 阿部

SKたいせつの郷



SKたいせつの郷では今月もたくさんの運動に取り組んでいただきました。天気の良い日も増えてきており、窓から見える青空を眺めながらの運動は気分も良く、ご利用者の皆様もとても気持ちのいい汗を流されていました。

たいせつの郷



たいせつの郷の施設裏庭には『藤棚』があり、毎年6月上旬に見頃を迎えます。お天気の良い日に、ご利用者の皆さんと裏庭の散歩をしました。藤の香りが漂う中、「綺麗だね〜」「気持ちいいね」と皆さん笑顔で鑑賞されていました。



先日、マリーゴールドとベゴニアを植えました。毎年、地域の園芸屋さんから苗を購入し、職員が丁寧に手入れをしています。

夏が短い北海道、お天気に合わせて庭散歩やお花の鑑賞を楽しんでいこうと思います。

今月の体操

今月は肩こり防止体操をご紹介します！

座りながらできる内容になっておりますので、テレビを見ているとき等にぜひ実践してみてください！

- ・姿勢を正して背筋を伸ばします。
- ・両手を組んで肘をまっすぐ伸ばします。
- ・肘は絶対に曲げないでください。



腕を組んだまま肩を回します。
肩甲骨がよく動き、
それにより肩こりが改善します！



見学・体験利用募集中！

お気軽にお問合せください。

令和3年6月30日発行

発行 / 旭川たいせつ福祉会 広報委員会

たいせつの郷 TEL (0166) 58-3333

担当：日蔭・榊原

SKたいせつの郷 TEL (0166) 57-3220

担当：阿部・千尋