



7月は連日30℃超えの猛暑が続きましたね。東京オリンピックも開催され、テレビではたくさんの選手の活躍を見ることができます。『デイサービスセンター たいせつの郷』では、大きなモニターでオリンピック中継を放送し、皆さんで応援される姿が見られました。『フィットネスデイサービスセンター SKたいせつの郷』では、皆さん暑さに負けず運動に取り組まれ、オリンピック選手のようないい汗を流されていました。

8月も引き続き暑い日々が予想されます。こまめな水分補給や食中毒予防を心掛け、体調管理には十分お気をつけてお過ごしくださいね。

SKたいせつの郷

SKたいせつの郷では水分補給や休息をしっかりと取っていただき、暑さ対策も行いながら様々な運動に取り組んでいただきました。

その中の運動のひとつであるアイテム体操をご紹介します。

アイテム体操ではイスに座った状態でセラバンドというゴムを使います。ゴムの伸びを利用して引っ張ったり、縛ったり、絞ったり。指先から、腕や太もも、足先までの運動を行っています。



セラバンドは色によってゴムの強さが変わります。
緑→青→黒 の順で強くなります。ご利用者のお体の状態に合わせたセラバンドを使用しております。

たいせつの郷

たいせつの郷では、趣味活動として、ご利用者それぞれがお好きな活動を選択し、楽しく過ごされています。今回はその一部をご紹介します！



女性に特に人気なのが『作品作り』です！今月は、折り紙を使用して色々な飾りを製作しました。「何色にする？」「もっと大きい方がいいかな？」と皆さんで相談しながら楽しく取り組まれています。完成後はご自宅へ持ち帰り、お部屋に飾る方やお孫さんへプレゼントされる方など、使い道も様々です♪



他には百人一首や麻雀、将棋、トランプ等を行っています。皆さん、その日の気分に合わせてお好きなものを選択し、参加されています。

今月の体操

今月は股関節の柔軟体操をご紹介します！

- ・椅子に浅く腰掛け膝を伸ばします。
- ・踵を床に付けてつま先を立てます。



- ・立てつま先を親指側に倒します。
- ・次に小指側に倒します。
- ・これをゆっくり5回繰り返します。



股関節をねじる運動です。股関節の柔軟性を向上させます。股関節の柔軟性はバランス、動作の向上につながります。

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7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