



デイサービス通信

たいせつ

9月号



9月に入り、涼しい日々が続いています。市内では稲刈りも始まり、今年もそろそろ新米の時期がやってきますね。『食欲の秋・スポーツの秋』と、秋の楽しみはたくさんありますが、9月は緊急事態宣言の延長もあり、自粛の日々が続いています。たいせつの郷・SKたいせつの郷では行事や運動を通して少しでもご利用者の皆様に気分転換をして頂けるよう、工夫を凝らしています。今回は、またその一部をお届けします！朝晩の冷え込みが強くなっています。風邪等には十分注意し、10月も皆様元気いっぱい楽しく過ごして行きましょう！

SKたいせつの郷

9月に入り涼しい日が多く運動するには丁度良い気候でした。

そんな中でご利用者の皆様にはしっかりと運動に取り組んでいただきました。



SKたいせつの郷では5種類の筋トレマシンを設置しており、
身体の部位ごとにトレーニングを実施しています。

たいせつの郷

9/13～17まで『敬老週間』を実施しました。例年であればご家族も招待し、全ご利用者揃って『敬老祝賀会』を開催しているのですが、今年度はコロナウイルス感染予防のため、曜日ごとの実施となりました。昼食は地域のお店にご協力を頂き、御祝い膳を用意しました。メニューは日替わりで、どの曜日も「美味しい」「お腹いっぱい♪」との声が聞かれました。



『敬老週間』では、職員による余興も披露させて頂きました。

演目は「どじょうすくい」と「ひょっとこ踊り」。ひょうきんな衣装と踊りに、ご利用者からも大きな笑いと拍手が聞かれました！

今月の体操

今月は体幹体操をご紹介します！



・身体を傾けます。



・おしりを少し浮かします。

・おしりを上げた状態で5秒間保持します。

・左右交互に数回ずつ行います。

これをすることによって
横腹の筋肉を強化し、体幹の安定性の向上
やお腹の引き締め効果があります。

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9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