



デイサービス通信

たいせつ
11月号

11月に入り外の冷え込みが強く、初雪も見られ山も白く色づいてきており、着々と冬の訪れを感じられる季節となりましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？
緊急事態宣言が明け、旭川での感染者数も下降傾向ではありますが、1日に数人ずつの感染者が出ており、まだまだ安心できない時期であります。
そんな中で今月もご利用者の笑顔や運動に真摯に取り組む姿がたくさん見られましたので、その一部をお届けしたいと思います。

SKたいせつの郷

今月は実際に設置しているマシンの中でも有酸素運動を行うマシンをご紹介します。



トレッドミルは屋内でランニングやウォーキングを行うマシンです。速さや傾斜なども手軽に調整することができ、ご利用者の皆様にもしっかりと取り組んでいただきました。



リカンベントバイクは背もたれがついており、楽な姿勢で膝の屈伸運動をすることができます。

たいせつの郷

12月1～3日に旭川市民文化会館で開催される『旭川市高齢者文化祭』に向けて、皆さんで書道に取り組みました。例年、書道や個人・団体の作品を出品しており、昨年は団体作品と個人の書道で金賞を受賞しています。今年も素晴らしい作品がたくさん出来上がっており、2年連続の受賞に期待ですね♪



毎日、午後から実施している筋力トレーニングに、新たな器具を取り入れました！

両手で引っ張る運動は意外と力が必要で、「きつい！」との声も聞かれますが、腕や足の筋力強化を目指して、今後も取り組んでいく予定です！

今月の体操

今月は肩甲骨の柔軟体操をご紹介します！



・体の前で手を合わせます。



・両肘をくっつけます。

- ・両肘をくっつけたまま、手を上がるところまで上げます
- ・ゆっくりと数回行います。

肘が顔の前まで上がれば柔軟性は良好です。これを行うことによって、腕が上がりやすくなったり、肩こりの改善に効果があります。

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11月1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