



デイサービス通信

たいせつ

12月号



今年も残すところ、あと1か月となりました。少しずつ雪も積もり寒い日が続いています。旭川の新型コロナウイルス感染者数もなかなかゼロにはならず、油断は禁物ですね。

『たいせつの郷』では、12月も季節にちなんだイベントを計画中ですので、ぜひ楽しみにしてください。『SKたいせつの郷』は、おかげ様で11/22に開設1周年を迎えました。12月も寒さに負けずに運動に取り組み、楽しく過ごしていきましょう！

SKたいせつの郷



先月11月12日でSKたいせつの郷が開設して、1年が経過しました。無事に1周年を迎えられたのも日頃からご利用いただいているご利用者をはじめ、そのご家族の方々、関係各所の皆様のご支援とご愛顧の賜物と心から感謝しております。これからも当デイサービスの魅力を知っていただく為にも職員一同尽力させていただきますので、ご指導ご鞭撻の程をよろしくお願いいたします。

たいせつの郷

11/8～12まで『パフェ週間』を実施しました。ご利用者ごとにスポンジケーキやフルーツ等の材料をお配りし、ご自身でトッピングをして頂きました。最後に職員が生クリームを添えて出来上がり！皆さんからも「楽しい」「美味しい」との声が聞かれていました♪



旭川市の『高齢者文化祭』に出品する団体作品が完成しました！皆さんで作業を分担して取り組み、約1か月かけて製作しました。11/29に無事、文化会館へ搬入して参りました。

今月の体操

今月は顔の柔軟体操をご紹介します！



両頬を持ちあげます。



頬を持ち上げたまま矢印の方向に回します。

最近ではマスクを毎日つけるのが当たり前の世の中ですが、マスクを取ると頬のあたりが固くなっているといった経験はありませんか？それはマスクをし、表情が隠れることで知らず知らずのうちに頬筋（表情筋）と呼ばれる頬の筋肉が固まっているからなのです。

頬筋が固まると口角が下がってしまったり、表情が硬くなってしまいます。マスクをするのが当たり前の世の中だからこそ、マスクを外した後に1日数回やっていただくだけで効果が期待できます。

令和3年12月1日発行

発行 / 旭川たいせつ福祉会 広報委員会

見学・体験利用募集中！

お気軽にお問合せください。

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