



デイサービス通信

たいせつ

1月号

新年あけましておめでとうございます。昨年は新型コロナウイルスの感染拡大により、感染対策や対応に追われる1年でした。当法人でも様々な感染防止策に取り組みながらデイサービスを実施し、ご利用者の中から感染者を出すことなく新年を迎えることができました。

本年も皆様に安心・安全のサービスを提供できるよう、職員一同努めて参りますので、よろしくお願い申し上げます。

SKたいせつの郷



昨年11月で開設して1年が経過しましたが、ご利用を開始され1年が経過したご利用者の方からは1年を通して体が変わったとの声も頂きました。



たいせつの郷

12/20～24に『クリスマス週間』を実施しました。皆さんからの「お寿司食べたい！」とのリクエストにお応えして、昼食にお寿司をご用意しました。食後は『敬老週間』でも登場したひよっこチームがクリスマスバージョンになって再登場！可愛いケーキや



ハーモニカが得意な池田様に、クリスマスソングを披露して頂きました♪



この度、『高齢者文化祭』書道の部にて、1名が「金賞」・3名が「銀賞」を受賞されました！中には2年連続で受賞された方も！おめでとうございます。

今月の体操

今月はエアバイクをご紹介します！



- ・両足を持ちあげます。
- ・両足を持ち上げたまま矢印の方向に足を回します。
- ・数秒間繰り返します。

エアバイクは腹筋や足の付け根を鍛えることができ、体幹や歩行の強化をすることができます。
これを行うことにより足が上がりやすくなったり、歩行時のふらつき防止に繋がります。
最近歩いているときにふらつくことや、つまづくことが増えたと感じた時には、ぜひ取り組んでみてください。

見学・体験利用募集中！

お気軽にお問合せください。

令和4年1月4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