



あっという間に令和4年も1ヵ月が経過しました。2月に入り、暦の上では春となりましたが、まだまだ寒い日が続いていますね。
新型コロナウイルス感染症も再び感染者が増加し、北海道もまん延防止等重点措置の対象地域となりました。他にも様々な感染症が流行する時期ではありますが、手洗いうがい・マスク着用等の感染症対策を徹底し、皆さんで楽しく元気に過ごしていきましょう！

SKたいせつの郷



SKたいせつの郷では、アイテムを使った体操でセラバンドの他にボールを使用しています。セラバンドやボールといった様々な道具を使用することで、普段行わない動作のストレッチを行うことができます。また、ボールを使用すると、「懐かしい！」「楽しい！」といったお声も頂き、ご利用者の笑顔がみられ雰囲気も和やかになっています。今後も様々な運動ができる様に楽しみにしててくださいね。



たいせつの郷

1/19～25のおやつにお餅を食べました。例年であれば、大きな臼と杵を使い、ご利用者全員でお餅をついていましたが、今年はコロナウイルス感染対策のため実施できず、器械でついたお餅を提供しました。来年は、皆さんの「よいしょ～！！」という掛け声が聞けることを祈っています！



新年を迎え、皆さんで書き初めをしました。皆さん力強い筆使いで、素敵な作品が仕上がりました。

お餅の味は、あんこ・きな粉・ずんだ・大根おろし・お雑煮を用意しました。皆さんお好みの味で、つきたてのお餅を楽しまれていました♪



今月の体操

”くるぶしタッチ”で股関節の強化をしましょう！

- ・椅子に腰かけ、足踏みをしながらくるぶしに指先タッチをします。
- ・内くるぶし、外くるぶしと交互に10回行います。
- ・これを左右1セット行います。

”くるぶしタッチ”は股関節を曲げる運動・ひねる運動を行い、股関節の強化と安定化を図ることができます。

大事なコツは、上体を前かがみにせずまっすぐの姿勢で行うことです。

股関節の安定化は、からだ全体の安定化にもつながります。



見学・体験利用募集中！

お気軽にお問合せください。

令和4年2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