



デイサービス通信 たいせつ

3月号

3月を迎え、少しずつ日が長くなってきました。旭川では例年に比べ雪が少なく、晴れた日には春を感じることも増えてきていますね。

当法人では、2月中にご利用者・職員共に3回目のコロナワクチン接種が無事終了致しましたが、北海道全体としては、なかなか感染者数が減少せず、蔓延防止等重点措置も2度目の延長が決まりました。

穏やかな春を迎えるためにも、手洗いや消毒、マスク着用等の感染対策をしっかりと行い、3月も皆様に安心したサービスを提供できますよう努めて参りたいと思います。

SKたいせつの郷



SKたいせつの郷では筋肉を鍛えるマシンを5機種導入しており、8種類の筋肉トレーニングを行うことができます。負荷設定は0.5キロ単位で行うことができるため、無理なくお身体に合わせて運動することが可能です。



たいせつの郷

たいせつの郷では、2種類の器械運動をご用意しています。担当職員が、ご利用者一人ひとりのお身体の状態に合わせて、負荷等を調整しています。

皆さん積極的に取り組まれ、長くご利用頂いている方々からは、「足のふらつきが改善した」「歩行が安定した」等のお声も聞かれています！

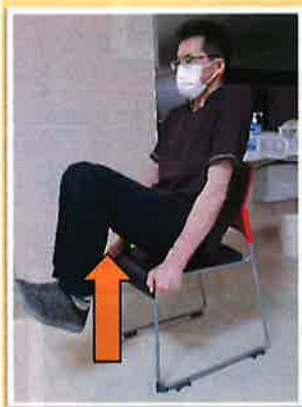


毎日、2時頃から皆さんでゲームを行っています。内容は日替わりで、手指の運動や脳トレに繋がるよう、日々職員が工夫を凝らしています。

ゲームのあとはおやつタイム♪
皆さんほっと一息、お近くの席の方々と談笑して過ごされています。

今月の体操

今月は太もも上げをご紹介します！



- ・椅子に座り、座面につかまります。
- ・両足を揃え、上に持ち上げます。
- ・10回繰り返します。

とてもシンプルな運動ですが、これをするにより足の付け根の筋肉が鍛えられ、足が上がりやすくなったり、前に出やすくなります。また腹筋運動にもなり、体幹の強化にも繋がります。

テレビを見ながらでも簡単に行うことができますので、ぜひ取り組んでみてはいかがでしょうか。

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3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