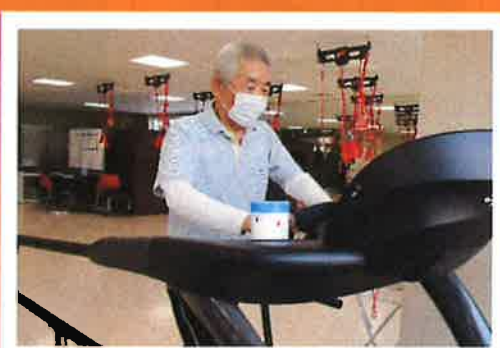




5月はゴールデンウィークということで今年は最大10連休となっておりますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？コロナ渦が始まってから、初の全く規制のない大型連休となっておりますが、久しぶりに遠方のご家族の方と会うことができたという方もいらっしゃるのではないのでしょうか？道端の雪はすっかり無くなり、桜の木が目に入るような季節となりましたが、今月も当法人のデイサービスをご利用いただいているご利用者の皆様のお元気なお姿とたくさん出会うことができたので、その一部をご紹介させていただきたいと思います。

SKたいせつの郷



SKたいせつの郷では、筋力や体力を鍛えるマシンや、各種体操が主なメニューとなっておりますが、様々な脳トレのプリント類や大人の塗り絵などもご準備しております。ご希望された、ご利用者様には運動の合間に取り組んでいただいております。



たいせつの郷

今月も書道を行いました。皆さん『早春』『桜』等、春を感じるお習字をたくさん仕上げてくださいました！なかなか外出できない今だからこそ、行事やレクリエーションを通して、室内で楽しい時間を過ごしましょうね♪



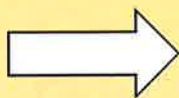
5月の作品作りは『鯉のぼり』でした！皆さん、「どうやるの？」「あ、曲がっちゃった！」「可愛いね！」等とお話しながら、楽しく取り組まれていました♪これからも、季節感のある作品をどんどん作っていききたいと思います。

今月の体操

今月は健康骨の柔軟体操をご紹介します！



顔の前で手の平と肘をくっつけます。



肘を顔の前まで上げます。

この体操は肩甲骨の柔軟テストでもあります。肘が離れずに顔の前まで上がれば合格です。もし顔の高さまで上がらなければ動く範囲で上下運動を繰り返しましょう。この運動をすることによって手が上に上がりやすくなります。

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5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：澤井・榊原

SKたいせつの郷 TEL (0166) 57-3220

担当：阿部・千尋