



# デイサービス通信

# たいせつ

## 6月号



6月に入り、季節は梅雨を迎えました。小学校では運動会も終わり、段々と夏が近づいてきています。この度、毎月発行しております『デイサービス通信 たいせつ』が、発行開始から1年が経過しました。今後も、行事や運動の紹介等、デイサービスの内容をわかりやすくお伝えできる通信を目指してまいりますので、皆さんもぜひ楽しみにしていただければと思います。今年の夏も猛暑が続くとの予報も出ています。水分補給や熱中症対策を行い、今月も楽しく元気に過ごしていきましょう！

### SKたいせつの郷



今月も、体操やマシントレーニングをはじめ、ご希望者には各種脳トレ、制作作業に取り組んでいただきました。カレンダーや折り紙手芸では完成品を見て「かわいいね」「素敵だね」との声も頂きました。



## たいせつの郷

先月、『SKたいせつの郷』でもご紹介していましたが、『たいせつの郷』でも、各種脳トレをご用意しています。計算問題・間違い探し・点つなぎ等、皆さん好きなものを選んで取り組まれています。

「こんなのやってみたい！」というご要望も、お待ちしております♪



今年も施設庭の『藤の花』が綺麗に咲きました！  
施設庭には色々なお花が咲いています。暖かいうちに、散歩を楽しみたいと思います。

## 今月の体操

今月は猫のポーズ体操をご紹介したいと思います！



床などの平らな所で手、膝を付き腰を反らせます。



そのままの体からゆっくりと腰を丸めていきます。

この体操は背骨の柔軟性の向上が見込めます。それを行うことによって、バランスの向上や腰痛予防などの効果が期待できます。まずはゆっくりと5回程度を行い、徐々に回数を増やしていきましょう。

# 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6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