



# デイサービス通信 たいせつ

## 7月号

7月を迎え、少しずつ気温も上昇しております。先日は30℃を記録した日もあり、本州の方では熱中症で救急搬送される方が徐々に増えてきている様です。昨年の夏は北海道でも記録的な猛暑が続き、コロナウイルス対策のマスク着用と相まってとても辛い夏でした。昨年に比べ今年はマスク着用のルールも緩和されておりますので、ルールを守りながら熱中症にも注意していきましょう。

### SKたいせつの郷



SKたいせつの郷では、ご利用を開始されて1周年を記念し表彰を行っております。今月も11名の方が1年を突破されました。運動を続けていくのはとても大変なことです、ご利用いただいている皆様は毎回真摯に運動に取り組まれております。これからもそんな皆様のお力になれる様に、ご支援させていただきます。



## たいせつの郷

先日、旭川中央警察署の方が来所され、『詐欺にご注意！』という講話をしてくださいました。旭川市内でも「オレオレ詐欺」や「架空請求詐欺」等の詐欺が多発しているそうです。警察署の方から教えて頂いたポイントをお伝えしますので、明日は我が身と思い、十分に注意していきましょう！



○詐欺にあわないためのポイント○

①親族間で合言葉を決めておく。  
「オレオレ！」と電話がきたら、相手に「合言葉は？」と確認をしましょう。

②警察手帳を確認する。  
自宅に「警察の者です」と知らない人が訪ねてきたら、「警察手帳を見せて」と言いましょう。それでも怪しいと思ったときには、「どこの警察署の何課ですか？」と聞き、実際に相手の前で警察署に

6月は、『棒体操』をしました！

1か月ごとに、棒・ボール・ゴムバンドと、色々なアイテムを使って運動しています。簡単に用意できる物を使用していますので、ぜひご自宅でもやってみてくださいね♪



## 今月の体操

今月はスケATINGのポーズをご紹介します！



黄色い線のように膝がまっすぐになるよう注意しましょう。また赤い線のように膝が内側に入ると膝関節に負担がかかりますので注意しましょう。

この体操は、今までご紹介してきた体操の中でも上級編になります。実施するときには鏡の前で自分の姿勢を確認しながら、椅子や手すりになりそうなものに手を付き安全に行いましょう。1回5秒を1セットとし、左右の足で交互に行いましょう。これを行うことでバランスの強化に繋がります。



背中から足に向けて一直線に伸ばします。

## 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7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