



デイサービス通信

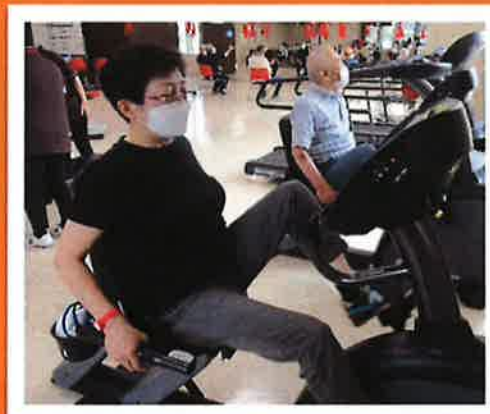
たいせつ

8月号

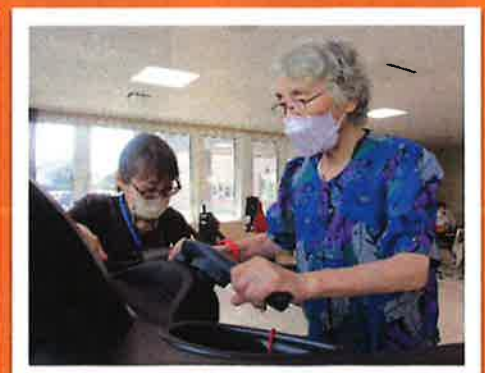


8月に入り、暑い日が続いています。コロナウイルス感染予防のために中止となっていた夏祭りや花火大会ですが、今年は感染対策をしながら各地で開催されているようです。全国的に感染者数は増加傾向にありますが、一人ひとりが感染対策をしっかりと行い、短い北海道の夏を楽しみたいですね。「たいせつの郷」では、夏を感じられるイベントを計画中です。「SKたいせつの郷」では、暑い夏にも気持ち良く運動ができるよう環境を整えてまいります。今月も、皆さんで楽しく過ごしていきましょう！

SKたいせつの郷



SKたいせつの郷では今月も様々な運動を行いました。8月が近づくにつれ徐々に気温も上昇しており、暑い夏を乗り切る体力づくりに取り組んでいただいております。



たいせつの郷

7月は『夏祭り』をテーマにレクリエーションを行いました。

お祭りでお馴染みの『ひもくじ』にちなんで、ご利用者にはひもに吊るしたおやつを引いて頂きました。室内ではありますが、お祭り気分を楽しんで頂きました♪



7月27日に、『第1回デザートバイキング』を行いました！

数種類のケーキとカットフルーツの中から、皆さんにお好きな物を選んで頂き、バイキング形式のおやつを楽しみました。随時、別の曜日でも実施していきますので、楽しみにしてくださいね！



今月の体操

今月は体幹トレーニングをご紹介します！



写真のように水平に腕を組み、腕を水平にしたまま身体を左右に傾けます。

これを左右に数回ずつ繰り返します。

これを行うことによって、腹斜筋を鍛えることができ、腹斜筋は体幹を安定させるベルトの役割を果たします。体幹が安定すると、ふらつきが軽減し安定した歩行にも繋がります。

また、横腹のシェイプアップにも効果がありますので是非取り組んでみてください。

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8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・榎原

SKたいせつの郷 TEL (0166) 57-3220

担当：阿部・千尋