



デイサービス通信

たいせつ

9月号



9月に入り、今年も残すところ3か月となりました。お盆が過ぎてから北海道らしく涼しい日が続いております。先月はコロナウイルスが流行してから初めての規制のない夏休みでしたが、そのせいもあってか旭川の感染者数もまだまだ落ち着かない様子です。これからも皆様が安心してご利用して頂けるように、感染対策をしっかりと行いながら、各種サービスを提供できればと思います。

SKたいせつの郷



SKたいせつの郷では運動の他にも作業課題を準備しており、運動の合間に取り組んで頂いております。時には数人でゲーム形式で行うこともあり、運動の合間に余暇として楽しんで頂いております。



たいせつの郷

8月は『七夕』をテーマに、皆さんでゼリー作りを行いました。
カップにご自身でゼリーを入れて頂き、可愛らしいおやつが出来上がりました。
うまく固まらず、少し緩めのゼリーができてしまうハプニングもありましたが、
皆さん「美味しいよ～」と言ってくださり、笑顔も多く見られたイベントでした。



ゼリー作りのあとは、恒例の短冊を吊るして撮影会を行いました。

皆さんには事前に短冊に願い事を書いて頂きました。

「健康第一！」 「家族みんな元気に過ごせますように」 「コロナ終息」・・・

皆さんの願い事が叶いますように♪



今月の体操

今月は振り向き動作トレーニングをご紹介します！



片足にしっかりと重心を乗せ、そこからゆっくりと後ろに振り向けるだけ振り向きます。

不安がある方は横に椅子などを置きすぐに手が付ける状態で行いましょう。これをまずは左右3回づつ行い、慣れてきたら徐々に回数を増やしていきましょう。これを行うことにより、安定した振り向き動作の獲得や股関節の安定に繋がります。股関節を強化すると歩行動作にも効果がありますので是非行ってみてください。

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9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