



デイサービス通信

10月号

10月に入り、寒い日が増えてきました。朝晩の冷え込みも強く、ストーブが必要な季節になってきましたね。東鷹栖の『たいせつの郷』周辺ではすっかり稲刈りも終わり、少しずつ冬に近づいています。木々も赤や黄色に染まり始め、美しい紅葉も楽しみです。テレビのニュースでは、「今年の冬は雪が多く、例年よりも寒い」との予報も出ます。デイサービスではたくさん運動をして、たくさん笑って、寒い冬に負けないよう、体力・免疫力を高めていきましょう！

SKたいせつの郷



今月より、アイテム体操に棒体操を追加しました。こちらの体操もバンドやボール体操に劣らず全身をしっかりと動かせる内容となっております。特に体操の中の最後の種目では棒を上段に構えて「えいっ！」という掛け声とともに一気に振り下ろすメニューがあり、実施したご利用者の方々からもとても気合の入った掛け声を頂いております。



たいせつの郷

11月に開催される『旭川市高齢者文化祭』に出展する、作品作りを行いました。

今回は、『ももたろう』の壁画作りに取り組んでいます。

紙をちぎる・紙を丸める・ノリ付けをする等、たくさんの工程がありますが、
毎日皆様のご協力を頂き、立派な作品が完成しました！



○お知らせ○

延期となっていた『敬老週間』ですが、
10/17～21に実施することとなりました。

少し遅くなってしまいましたが、
ぜひ楽しみにしててくださいね！

7月から月1回開催している『ケーキバイキング』のご様子です。
管理栄養士さんが作ってくれる『フルーツの盛り合わせ』は、毎月どんどん
レベルアップしています！綺麗に盛り付けられたフルーツやケーキは、
見た目にも楽しむことができ、ご利用者にも好評です♪



今月の体操

今月は上腕部の筋力トレーニングをご紹介します！



身体の前で片方の手をグーにして反対側の
手をパーにし写真の様に身体の前で手を組
みます。グーにした方の手を矢印の方向に
力を込め、それをパーにした方の手で抑え
ます。

これを左右でグーとパーの手を交代しなが
ら、1セット10秒を目安に行います。

これをすることによって、上腕筋を鍛
えることができます。上腕筋は日常生
活の中の様々な場面で使用する筋肉で
あり、腕力の強化に直結します。
とてもシンプルで取り組みやすい内容
になっていますので、テレビを見てい
る時などに気軽に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10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