



デイサービス通信

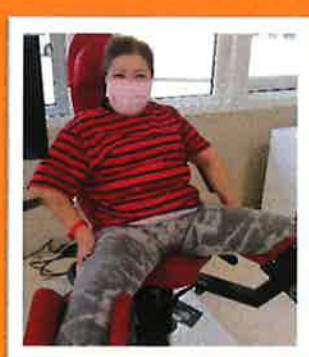
11月号

11月に入り天気予報にはついに雪マークがつき始めました。いよいよ雪の季節がやってくると考えると、少し気が遠くなります。ご利用者の皆様からも今年の雪の行方を心配する声がちらほらと聞こえてきております。また冬場は活動量が低下し運動不足になりやすい季節ですので、是非デイサービス利用して頂き冬に向けた運動を行っていきましょう。

SKたいせつの郷



今月もご利用いただいている皆様には、マシンや様々な各種体操に取り組んで頂きました。また、今月は筋肉トレーニング、有酸素運動、動作練習の繋がりによる運動効果についてお話をさせて頂きました。今後ご要望があれば不定期で行っていききたいと思います。



たいせつの郷

約2年ぶりに、「リンゴ狩り」に出掛けました。

新型コロナウイルス感染症対策の為、しばらく実施できませんでしたが
ようやく外出行事を再開できるようになってきました。

感染症対策をしっかりと行い、今後も少しずつではありますが
外出行事を増やしてまいります。



新型コロナウイルス感染症対策の為、延期していた敬老週間を実施致しました。

今年も昼食は地域のお店にご協力を頂き、御祝い膳を用意しました。

メニューは日替わりで、どの曜日も「美味しい」「お腹いっぱい♪」との声が聞かれました。



今月の体操

今月はボールを挟んでスクワットをご紹介します！



膝の間にボールを挟み、スクワットを行います。まずは1セット10回を目標にしましょう。バランスに自信がない方は椅子や手すりなどに掴まって行いましょう。

これを行うことによって、足全体の筋力強化に繋がりますが、特に太ももの内側（内転筋）の強化に繋がりがり、O脚を防止する効果も見込めます。

膝に負荷がかかるトレーニングになりますので、

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