



デイサービス通信

12月号

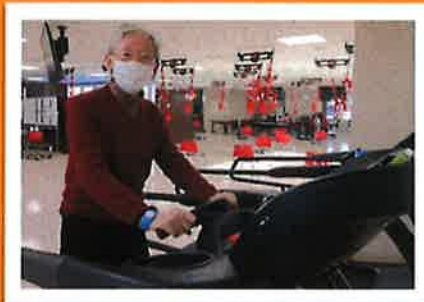


12月に入り、今年も残すところあと1か月となりました。

コロナウイルス感染症も第8波となり、猛威を奮っていますね。これから雪が積もる時期となり、道路での転倒やインフルエンザにも注意が必要となりますね。

皆さんで元気にお正月を迎えられるよう、デイサービスで運動をして、笑って免疫力を高めて、体調を整えていきましょう！

SKたいせつの郷



12月1日よりSKたいせつの郷、館内にてご入居者1名が新型コロナウイルスに感染し、保健所の指示のもと対応を進めて参りました。現在、感染は広がっておらず無事終息に向かっております。ご利用者の皆様、そのご家族の皆様、並びにご関係者の皆様につきましてはご迷惑とご心配をお掛けしたことを深くお詫び申し上げます。今後ともデイサービスセンターSKたいせつの郷をよろしくお願い致します。

たいせつの郷

11月5日～8日に『旭川市高齢者文化祭』が開催され、見事3名の方が銀賞を受賞されました！（習字の部：2名・手工芸の部：1名）3名の方には、後日旭川市から頂いた表彰状をお渡ししました。おめでとうございます♪



クリスマスに向けて、新たな作品作りに取り掛かりました。
今回は、個人作品ではなく皆さん協同で大きな壁画作りを行いました。
年内最後のイベント『クリスマス週間』を12/12～16に実施予定ですので、是非、皆さんで楽しみましょう！



今月の体操

今月は四つ這い体操 体幹強化編 をご紹介したいと思います！



床などの平らな所で四つ這いになります。
右手、左足を伸ばし数秒キープ
その後左手、右足を伸ばし数秒キープ
これを繰り返して行っていきます。

これを行うことによって体幹の強化をすることができます。膝に痛みがある場合などには、座布団やマットなどを敷いて行ってください。

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12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：日蔭・榊原

SKたいせつの郷 TEL (0166) 57-3220

担当：阿部・千尋