



デイサービス通信

2月号

2月に入り、寒い日が続いていますね。先月は10年に1度の大寒波も到来し、道内だけでなく、全国的に大荒れとなりました。市内の小中学校では、インフルエンザも大流行しているようで、注意が必要です。4月からは、コロナウイルスも季節性インフルエンザ等と同じ「5類」に位置付けられるとの方針も出ており、マスク着用等のルールが少しずつ緩和されていきそうです。デイサービスでは、今後もルールに沿った感染症対策を実施していきますので、皆さん安心してご利用ください。

SKたいせつの郷



新年を迎え、ご利用者の皆様には変わらず、しっかりと運動に取り組んで頂いております。運動に合わせて、ご希望者には脳トレにも取り組んで頂いております。身体の運動に合わせて頭の体操をすると効果が上がると言われておりプログラムの合間の時間を使い、様々な種類の脳トレに取り組んで頂いております。

たいせつの郷

1月11日～17日のおやつ時間に、つきたてのお餅をご用意しました。
お味は、あんこ・きな粉・大根おろしを用意し、皆さんにお好みの味を選んで
召し上がって頂きました。また、厨房さんに作ってもらったお雑煮も好評でした♪



最近、デイサービス内では
【間違い探し】が大流行しています！
皆さん、お隣同士で相談をしたり、
楽しく真剣に取り組まれています。
他にも「こんな脳トレやってみたい！」
というご希望があれば、職員に
お声掛けくださいね♪



今月の体操

今月は肩こり防止体操をご紹介します。

- ・姿勢を正して背筋を伸ばします。
- ・両手を組んで肘をまっすぐ伸ばします。
- ・肘は絶対に曲げないでください。



腕を組んだまま肩を回します。
肩甲骨がよく動き、
それにより肩こりが改善します！



見学・体験利用募集中！

お気軽にお問合せください。

令和5年2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