

★市民公開講座のご案内

1. 日時 : 令和5年4月21日(金) 15:00~16:30(開場 14:30)
2. 会場 : 大雪クリスタルホール 音楽堂 (無料) 300名定員
3. 内容 : 1) 一般講演: 地域の健康高齢者を育てる取り組み
演者: 阿部善宏 SK たいせつの郷 理学療法士
2) 特別講演: 「人生100年時代を元気に過ごすために
~今からでも遅くない筋肉づくりと認知症予防~」
演者: 町田修一先生 順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 教授

皆様のご来場お待ちしております。

すっかり雪もなくなり、春らしい季節となりました。今年は雪解けも早く、桜の開花も例年よりも早そうですね。3月にはマスクの着用ルールも緩和され、今後は徐々にコロナウイルス流行以前の生活に戻っていきそうです。デイサービスでも、最新のルールに沿って感染対策を行いつつ、皆様が楽しめる行事等も実施していければと思っております。ぜひ、デイサービスでしてみたいこと等がありましたら、お気軽に職員にお声掛けくださいね。

SKたいせつの郷



今月も、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。3/3にはSKたいせつの郷の館内にてひな祭りの催しを行い、お雛様とお内裏様の衣装をした職員が来て写真撮影を行いました。ささやかではありますが、ご利用者の皆様も衣装した職員を見て楽しんでおりました。

たいせつの郷

2月27日～3月3日に『ひな祭り週間』を行いました。

今年は、職員が製作した「玉入れゲーム」を行い、その後は「ひな祭り」にちなんだおやつを食べました♪おやつの内容は日替わりとなっており、1週間に複数回ご利用される方も、毎回楽しんで頂けるように工夫しています！



今月の体操

”くるぶしタッチ”で股関節の強化をしましょう！

- ・椅子に腰かけ、足踏みをしながらくるぶしに指先タッチをします。
- ・内くるぶし、外くるぶしと交互に10回行います。
- ・これを左右1セット行います。

”くるぶしタッチ”は股関節を曲げる運動・ひねる運動を行い、股関節の強化と安定化を図ることができます。

大事なコツは、上体を前かがみにせずまっすぐの姿勢で行うことです。

股関節の安定化は、からだ全体の安定化にもつながります。

youtubeで解説動画を公開中です！



令和5年4月1日発行

発行 / 旭川たいせつ福祉会 広報委員会

見学・体験利用募集中！

お気軽にお問合せください。

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