



# デイサービス通信

## 8月号

暑い日が続いていますね。急な落雷や強い雨も多く、不安定な天気が目立ちます。市内では4年ぶりにコロナウイルスによる制限のないお祭りや花火大会も開催され、楽しい雰囲気を感じられます。反面、雨の日にはジメジメと湿気が高い日や、夜も気温が下がらず寝苦しい日も多いですね。必要に応じてクーラーや扇風機を使用し、また、適切な食事・運動を心掛け、暑い夏を乗り切りましょう。

### SKたいせつの郷



8月は台風の接近もあり蒸し暑い日が続いていますね。そんな中でSKたいせつの郷では今月も皆様にしっかりと運動に取り組まれておりました。また今月ご利用者様の中でけん玉を持参された方がいらっしゃり運動の合間の時間でけん玉大会を行いました！皆様「懐かしい」「久しぶりにやると難しい」等楽しそうなお声が聞こえておりました。

## たいせつの郷

7月24日に、今年2回目のケーキバイキングを行いました。  
毎回、旬のフルーツを取り入れており、今回はスイカをメインとした  
盛り合わせとなっていました♪



6月からオープンした、デイサービスのカフェスペース。

皆さん、それぞれにお気に入りの飲み物を用意し、会話が弾んでいます。  
普段は席が遠く、なかなかお話ししたことのないご利用者同士も交流できる  
良いスペースとなりつつあります！



## 今月の体操

今月はスケーティングのポーズをご紹介します。

youtubeで解説動画を  
公開中です！



黄色い線のように膝がまっすぐになるよう注意しましょう。  
また赤い線のように膝が内側に入ると膝関節に負担がかかりますので注意しましょう。

この体操は、今までご紹介してきた体操の中でも上級編になります。  
実施するときには鏡の前で自分の姿勢を確認しながら、椅子や  
手すりになりそうなものに手を付き安全に行いましょう。  
1回5秒を1セットとし、左右の足で交互に行いましょう。  
これを行うことでバランスの強化に繋がります。



背中から足に向けて一直線に伸ばします。



# 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8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