



# デイサービス通信

10月号

10月に入り、急に寒さが強まりました。もうすぐ、北海道の厳しい冬がやってきますね。秋と言えば、食欲・運動・芸術・・・と様々ありますが、デイサービスでは寒さに負けず、皆様が色々な分野で楽しめるようプログラムをご用意して参ります。自宅ではストーブを使用する季節となりました。火の元には十分注意をして過ごしていきましょうね。

## SKたいせつの郷

9月は残暑が続いておりましたが、10月に入り涼しい日が続いております。気温の寒暖差で体調を崩される方もいらっしゃる様ですので皆様もお身体にはお気を付けください。





## たいせつの郷

9月11日～15日にかけて、『敬老週間』を行いました。

昨年同様、昼食は地域のお店にご協力頂き、素敵なお祝い膳をご用意しました。

おやつでは、北見銘菓の『ほっちゃんれ』等、普段と違うものをご用意し、

皆さんに楽しんで頂きました。



例年同様、記念品としてカレンダーと紅白饅頭をお渡ししました♪

職員余興では、髭ダンスを披露し、ご利用者にも参加して頂きました！



## 今月の体操

今月はエアバイクをご紹介したいと思います！

youtubeで解説動画を公開中です！



- ・両足を持ちあげます。
- ・両足を持ち上げたまま矢印の方向に足を回します。
- ・数秒間繰り返します。

エアバイクは腹筋や足の付け根を鍛えることができ、体幹や歩行の強化をすることができます。

これを行うことにより足が上がりやすくなったり、歩行時のふらつき防止に繋がります。最近歩いているときにふらつくことや、つまづくことが増えたと感じた時には、ぜひ取り組んでみてください。



## 見学・体験利用募集中！

お気軽にお問合せください。

令和5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：日蔭・榊原

SKたいせつの郷 TEL (0166) 57-3220

担当：阿部・千尋