



デイサービス通信

11月号

11月になり雪虫が増えてきていますね。段々と冬が近づいてきているのを感じますが、今年の夏はとても暑い日が続き、その余波なのか本州ではまだ25度近い気温を記録している所もあるそうです。北海道でも例年に比べて暖かい日が続いており、気象庁によると降雪量は平年並で気温は高めになる予報だそうです。日中雪が溶け朝晩で凍るというのを繰り返し、路面状況が悪い冬になるとのことでした。皆様今年の冬は足元に一段と気を付けて頂き、足腰を鍛えるトレーニングを行っていきましょう。

SKたいせつの郷

10月はハロウィンでした。そんな中でもリハビリカラーで活動して参りましたが、雰囲気だけでも感じて貰えたらと、ご利用者の方が飾りつけを作ってくれました！



たいせつの郷

9月26日～10月5日にかけて、神居古潭へ『りんご狩り』に行ってきました！
たいせつの郷の毎年恒例行事となっており、今年も多くのご利用者に楽しんで
頂くことができました。木から新鮮なりんごをもぎ取り美味しく頂いたり、
売店でのお買い物も楽しまれていました♪



10月から、12:30～13:30の時間帯で
カラオケをしています。久しぶりの
カラオケに「楽しい！」との声も多く
聞かれています。歌いたい方はもちろん、
「聴くのが好き♪」という方にもご参加
頂いています。今後も開催予定ですので、
是非皆さんご参加ください！

今月の体操

今月は股関節の柔軟体操をご紹介します！

- ・椅子に浅く腰掛け膝を伸ばします。
- ・踵を床に付けてつま先を立てます。



- ・立てたつま先を親指側に倒します。
- ・次に小指側に倒します。
- ・これをゆっくり5回繰り返します。



youtubeで解説動画
を公開中です！



股関節をねじる運動です。股関節の柔軟性を向上させます。
股関節の柔軟性はバランス、動作の向上につながります。



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11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