



おおふじ



令和4年9月号

日頃よりデイサービスをご利用頂きありがとうございます。

日中は夏と変わらない暑い日もありますが、日没が早くなり秋の訪れを感じます。19日は「敬老の日」です。家族や身近な年長者を敬い、健康を願う日として日本のみならず、世界中で行われています。デイサービスでは百歳を超えた方が3名、九十代も大勢いらっしゃいます。ご利用者様がいきいきと生活をし、通所できるよう、スタッフ一丸となってサポートさせていただきます。

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋……、健康に長寿でいられますよう一緒に秋を楽しみましょう。



グループに分かれてのミニゲーム



「セラバンド」を使っでの全体体操



高級アイスクリーム週間

9月の主な献立

17日(土) 敬老会
「赤飯、天ぷら、炊き合わせ、フルーツの盛り合わせ」他

23日(金) 秋分の日
「秋刀魚の塩焼き、生揚げとふきの煮物、長芋のゆかり和え」他

26日(月) 誕生日メニュー
「赤飯、豚肉の生姜焼き、じゃがいもとちくわの含め煮、ケーキ、果物」他

デイサービスからのお願い

- ・飲食物のお持ち込みや、他のご利用者様に食物を配布することはご遠慮ください。
- ・ご利用者間での金銭や物品のやり取りは、トラブルのもとになります、ご理解とご協力のほど何卒よろしくお願い申し上げます。



【ストレッチ】

運動を始める前に、まずは準備運動として、ストレッチを行いましょう。体の柔軟性を保つ、ケガの予防などの効果があります。

肩回し運動

- ①両手の指先を肩につけます。
- ②肘で大きく円を描くようにして、肩の付け根から回します。

前まわし、後ろまわし、それぞれ 3~5 回ずつ行いましょう



体側伸ばし

ボールを抱えるように両手を組みます、伸ばしている間、10 数えましょう

- ①あごを引き、視線はおへそへ
- ②背中・腰を丸め、組んだ両手を遠くへ伸ばします。



③腰を丸めた姿勢から右側をのぞき込むようなイメージで右肘を上げ、左肘を下げます。(反対も同じように)



腰ひねり運動

- ①胸の前で手を組み、振り向くように腰をひねります。
- ②左右交互に行いましょう。(できる範囲で行いましょう)

※身体と一緒に足が動かないように注意しましょう。

伸ばしている間、10 数えましょう



もも裏伸ばし

- ①かかとを床につけ、つま先を自分の方向に向けます(きつい方は、つま先を上に向けただけでも良いです)。

②背筋を伸ばしたまま、上半身を前に傾けます。この時、できるだけ膝は伸ばすようにしましょう。



伸ばしている間、10 数えましょう

内もも伸ばし

- ①両足をできるだけ大きく開き、両手は膝の内側に当てます。
- ②背筋を伸ばし、顔は前を向いたまま、上半身を前に倒します。

※股関節に痛みがある方、股関節の手術を受けた方は、この運動を控えてください。

伸ばしている間、10 数えましょう



足首まわし

- ①膝の後ろを両手で持って足をあげます。
- ②持ち上げた足の親指で円を描くように、足首をまわします。

右回し、左回し、それぞれ5回ずつ行いましょう



今月のトピックス

厳しい夏を乗り越えたご褒美に高級アイスはいかが？

みんな大好き
ハーゲン・ロッツ♡



アイスクリームはデイサービスでも人気があります。今回は特別にあの有名なアイスをご用意いたしました。至福の時をお過ごし下さい。※全曜日行いますので、どなたも一回は食べて頂けます。



写真はイメージです