



おおふじ 令和5年2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。

暦の上では 2月は春なのですが、今年は厳しい寒さが続いています。体調にはくれぐれも気を付けて下さい。2月は「逃げる」と言われ あつという間に過ぎてしまいますが、節分の豆を食べたり、恵方巻やチョコレートなど、美味しいものを食べて、十分な睡眠をとって 寒さに負けないで 楽しく過ごしましょう。



2月の主な献立

- 11日(土) 「刺身の盛り合わせ」
- 14日(火) バレンタイン「オムライス、明太ポテト」
- 13日(月)、17日(金) 温かおやつバイキング
- 25日(土) 「赤飯、カレーの金山寺焼き」



デイサービスからのお願い

- ・飲食物のお持ち込みや、他のご利用者様に配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。



多様な個別機能訓練

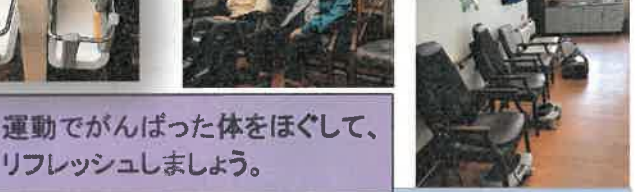


機能訓練指導員（理学療法士、看護師）が、あなたに合った訓練を提案します。

充実したリラクゼーション機器



静養スペース



運動でがんばった体をほぐして、リフレッシュしましょう。

人気のウォーターベッドマッサージに、ヘルストロン、足裏マッサージや、ホットパック等、きっとあなたの「気持ちいい」が見つかるはずです。

転倒対策・座ったままできる運動

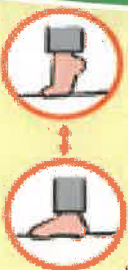
膝をのほして3秒キープ

つま先の上げ下げ



両足を軽く前に出しつま先を上げ下げする

かかとの上げ下げ



かかとを上げて、下ろします



膝をしっかり伸ばします