

生き生き通信

目次

- ① 敬老会にて、利用者様のご様子
- ② 10月の催し、運動会のお知らせ
- ③ 内覧会、引き続き随時開催
- ④ 今月の機能訓練

① 敬老会にて、利用者様のご様子



9/16(月)～9/20(土)の一週間、日頃の感謝の気持ちを込めて、敬老会を開催いたしました。

輪投げ、くじ引き、など楽しいゲームを行い、半日、楽しく過ぎて頂けたことと思います。

利用者様からは、「輪投げ、簡単なようで、難しいな～」「いつもと違う事をするのも、楽しいな～」などのお言葉をいただきました。ありがとうございます。

また、お帰りの際には、お写真入りのメッセージカードを御渡しし、「これ、わざわざ作ってくれたんか？うれしいわ。」と大変喜んでいただきました。



② 10月の催し、運動会のお知らせ

9月の敬老会に続き、10/14(月)～10/19(土)の期間、運動会を開催いたします。

今回は、運動会と言う事で、若い人に負けず、利用者様にも、**安全に無理のない範囲**で体を動かしていただき、楽しく過ごしていただきたいと思います。

利用者様に限らず、ケアマネージャー様、また新規のご利用者様も大歓迎です。

行う競技は当日のお楽しみ！ 景品もご用意しておりますので、ふるってご参加ください。



10月運動会は利用者様だけでなく、新規の方も大歓迎。

毎日、定員12名まで参加していただけます。参加申込(072-458-1990)



③ 内覧会、引き続き随時開催

当事業所は機能訓練特化型の短時間のデイサービスです。今までも利用者様に応じた個別の機能訓練を行ってまいりましたが、この8月に、物理器具、油圧式のパワリハ運動機器の導入に伴い、内覧会を開催する事となりました。

月～土、随時受付けておりますので、この機会にぜひ見学、体験に御越し下さい。



④ 今月の機能訓練

【よつんばい腹筋・腰の運動】

①まず両手、両膝を着いて、よつんばいになり、呼吸を整えます。

②姿勢を保てたら、息をゆっくり吐きながら、お腹を引っ込めるように背中を丸め、数秒姿勢を保ちます。

③次に息をゆっくり吸いながら、お腹の力を抜くようにして、腰を反らせます。

(呼吸を動作に合わせてくい時は、逆でも結構です)

④この動作を数回(個人の能力に応じ)繰り返します。

(腰の疾患、ヘルニアなどお持ちの方は無理に動かさないでください。)

作用・目的:体幹前面(腹筋)、後面(腰筋)の筋肉を鍛える運動です。

効果:運動不足による腰痛の改善や、筋力の向上、柔軟性の向上により、立位、歩行時の姿勢保持に役立ちます。

**いきいきデイサービス
センター**

598-0021
泉佐野市日根野4097-2
ミヤコピア日根野102

電話 : 072-458-1990
FAX : 072-458-1991
ホームページ
<http://www.k-eight.com/>