

11月 やすらぎだより

令和5年11月号

秋も深まり朝晩の気温の変化が著しい時季になりましたね。体調を崩しやすくなりますので、体を温かくし、栄養価の高い食事を取るなど出来ることから風邪など予防していきましょう。利用者様はもちろんですが、ご家族様などで体調に異変がある場合はすみやかにご連絡をお願いします。

やすらぎ大運動会



紅白に分かれて玉入れを行いました。久しぶりにやったわと盛り上がりました



↑職員対抗の綱引き合戦では熱い応援ありがとうございました！

〈お知らせ〉

やまびこノート表紙の裏面に住所と連絡先を記入する箇所があります。緊急時に必要とする場合があるため、未記入の方は記入をお願いします。

【役割活動】 コイン袋の仕分け

やすらぎコインの袋を仕分けする仕事を利用者さんに依頼しています。その作業の対価としてコインをお渡ししています。奥さんにコーヒーを贈るためコインをたくさん集めているそうです。



今月のリハビリ もも上げ上げ訓練

もも上げ訓練（四頭筋・腸腰筋）では片方の太ももを連続10回×2セット実施しています。自然と足が上がり、引っかかりにくい身体を目指しています。また、この筋肉には姿勢を起こす働きもあり姿勢改善に期待できます。冬に向けて動かしやすい身体を作り転倒の予防をしていきましょう。



今月の訓練動画

【訓練内容】

もも上げ運動

1.片脚連続10回



社会福祉法人山県市社会福祉協議会
山県市社協

デイサービスセンターやすらぎ
〒501-2259 山県市岩佐1177-1
☎ (0581)52-2800
FAX (0581)52-2937