



ほほえみだより

令和5年 9月号



9月に入り、朝晩と少しずつ涼しくなり、段々と秋が近づいてきたように感じますね。気温差で体調を崩さないよう、衣類などで調整できるようにしましょう。新型コロナウイルスは5類に変わりましたが、今後も引き続き感染対策のため検温、消毒、マスク着用のご協力をお願いします。

～9月の予定～

★誕生日会★

男性・・・2名

女性・・・1名

お誕生日おめでとうございます！
お誕生日に近いご利用日に皆さんでお祝いさせていただきます。
おやつにケーキとささやかなプレゼントを用意しております。



★敬老会

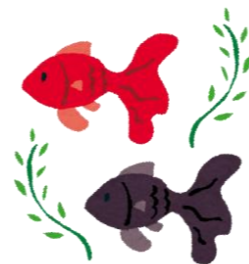
敬老の日の前後に職員から、ささやかなプレゼントをお渡しさせていただきます。



昨年度の敬老会の様子

作品作り

金魚のつるし飾り・ひまわりを作りました。
とても可愛らしく、素敵な作品が完成しましたね。



リハビリ体操



足の引っかかり予防訓練

① お尻の筋肉をストレッチ②つま先上げを実施しています。

何も無いところで床に足が引っかかりつまづくことがあると思います。

「足を上げたつもりが上がっていない」を少なくし転倒を予防していきましょう！！

姿勢改善訓練

① 骨盤～脊柱を伸ばす運動②脊柱と上肢・頸部との連動を行い姿勢改善

を図っています。足の上りは良くなり歩幅の拡大にも効果あります。

また呼吸はしやすくなり誤嚥の予防になります。



足の引っかかり

予防訓練

姿勢改善訓練

頭の体操

大物演歌歌手の名前がひらがなになっています。この有名人は誰でしょうか？

ばらひそみり

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ほほえみ
〒501-2321 山県市谷合 1349 番地 1
TEL (0581)56-0056 FAX 56-0057

