



2月 やすらぎだより



令和6年2月号



令和6年を迎えてから、はや1ヶ月が経ち節分を迎える時季となりました。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きますので体調に気を付けて元気に今月も過ごしましょう。これから節分や節句を迎えます。皆さんで思い出になる行事を企画しますので、どうぞ楽しみにしてください。

【新たな試み】 壁面に作品を掲示

トイレ前の壁面に季節感のある飾り物を掲示していきます。手先の器用な方々に作品作りを依頼し飾り付けていきます。



絵馬に願いを込めて作りました！



今月のリハビリ つま先上げの運動

つま先上げの運動ではスネのあたりがだるくなる程度を目安に、様々な動かし方を取り入れています。訓練導入時と比べると速く、大きく動かせるようになっていきます。「引っかからないようにしなくちゃね」と転倒予防に努めています。



〈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。

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

訓練動画



- # 1.両足一緒に大きく
- # 2.上げた状態で保持
- # 3.速く上げる
- # 4.左右交互に上げる