



# やすらぎだより

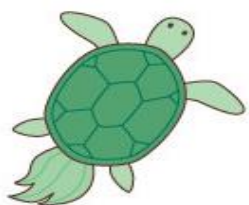
令和5年10月号

朝晩はようやく涼しくなったり、あたりの田んぼは稲刈りが終わったところもあったり、気温も風景も秋の気配がしてきました。

しかし、この季節は寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時季とも言われています。体温調節のしやすい服装を心がける、十分な休息・睡眠をとる等、体調不良にならないようお気をつけてお過ごしくださいね。



## 敬老の日



いつまでもお元気で

9/18~20日に敬老会を行いました！  
節目の方には表彰状と記念品をお渡ししました。



職員による金色夜叉の紙芝居と演劇も喜んでいただけました



## 【作業活動】折り紙でメダル作り

昼休みの時間を使い利用者さんと折り紙で作業活動に取り組んでいます。

敬老会に向けて贈答用のメダルを作成中です。その方に合った難易度を設定して、一緒に作品を完成していました。



## 今月のリハビリ かかと上げ訓練

**かかと上げ訓練**ではつま先が**前・外・内**を向いた状態で実施しています。(各10回×2セット)  
ふくらはぎの中でも違う部位を別々に鍛えることができます。  
人間の体で唯一、地面と接している足部です。方向転換や不整地(坂道や斜めの道)などで踏ん張りやすくなる効果があります。



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

## 今月の訓練動画



訓練内容

つま先が外と内に向いた状態でのかかと上げ