

12月 やすらぎだより

令和4年12月号



今年もあっという間に一年が終わろうとしています。元気にお正月が迎えられるよう体調に気を付けてお過ごしくださいね。

また、コロナウイルス対策も引き続き徹底してまいりますので、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。



★クリスマスリース作品作り★



美山保育園にプレゼントをしました★園児たちはかわいいと喜んでくれました！



クリスマスリース作りは新聞で輪を編むことから行い、飾り付けをしてとても可愛い作品になりました。やすらぎが一気にクリスマスモードになりました。



月下美人が咲きました😊



白くきれいな花で、とても甘い香りがするね★

月下美人はサボテン科で蕾の状態から、濃厚な香りがします。夕方から朝にかけて咲き、朝になるとしぼんでしまうためわずかな時間しか見ることができない儂い花です。



★お誕生日会



今月は男性3名がお誕生日を迎えられます。やすらぎの皆様でお祝いをして、ささやかなプレゼントとケーキをご用意いたします。

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



★クリスマス忘年会を開催します★



12月14日（水）、15日（木）、16日（金）で開催します。

ご利用日でない方は振替利用もできますので職員までお声掛けください★当日は豪華な昼食や職員による余興がありますので楽しみにして下さいね♪

今月のリハビリ

起き上がり方の練習



楽に起き上がれるようになりました



腰骨を骨折してから起き上がるたびに痛みが生じていました。腰への負担が少ない起き上がり方を練習することで、痛みがなくなり動けるようになりました。間違えて覚えてしまっても再確認する機会を設けることで正しい動き方が定着し、自宅でもできるようになりました。

姿勢を保持する練習

身体を起こしやすくなりました

老化現象により姿勢を保持する力が衰え、地球の重力に打ち勝つことが難しくなります。そうすると徐々に姿勢が悪くなりやすいです。ゴムでできたバンド（セラバンド）を引っ張る練習を続けることで背筋を鍛え、身体を起こしやすくしています。



興味関心チェックシート.あなたの強みチェックシート始めました



谷下PT

『もう年だから』、『何もしたいことないわ』、そんな気持ちに陥りやすいですが、「したいこと」「興味があること」「自分の強み」を聴取し、“またやってみよう！”という気持ちを引き出す取り組みを開始します！立てた目標を達成し、自分らしく生活できるお達者デイを目指していきます。

12月18日（日）電気工事の関係で停電するため臨時休業いたします。

振替利用など対応させていただきますので、職員までご相談ください★