

こぶしの花



第269号

関町デイサービスセンター
ホームページ
QRコード

2017年11月1日

社会福祉法人練馬区社会福祉事業団

関町デイサービスセンター広報委員会

平素より関町デイサービスセンターをご利用いただき、ありがとうございます。

11月を迎え、早いもので今年も残すところあと2カ月ほどとなりました。10月は汗ばむ様な気温の日があったかと思えば、急に寒くなったり、秋の長雨やこの時期には珍しい大型の台風が来たりと、天候の定まらない月でしたね。これから段々寒くなって参ります。体調には十分気を付けてお過ごし下さい。

10月の行事紹介

10月2日(月)、3日(火)、4日(水)の3日間、運動の秋にちなみまして、恒例となった「体力測定」にご参加頂きました。測定項目は、握力測定と10メートル歩行(または10秒間で何回足踏みができるか)の2項目を行いました。

体力測定は今年で4回目となります。今後も毎年続けていく予定ですので、測定結果表は是非保存頂き、来年以降との数値の比較の参考にして頂ければ嬉しく思います。



関町健康たいそろの骨^{コツ}

身体をねじる運動は、じつは歩行練習!

関町デイで実施している体操で、よく取り入れられているのが、身体を左右にねじる体操です。ボールを持ったまま、または棒を持ちながら、身体を左右にねじっていきます。

このねじる運動を「回旋運動」といいます。この時、もっとも大切なことは、①背筋をしっかりと伸ばしてねじること、②目線は手先を見ることです。

実は、私たちが歩いているとき、身体は左右に8~10°程度、回旋しています。この回旋運動が無いと、私たちは歩くことができません。身体をねじる練習は、下肢を大きく振り出すことにつながる、歩行練習でもあるのです。



↑写真1「身体をねじる体操では背筋をまっすぐ伸ばすことがコツです」

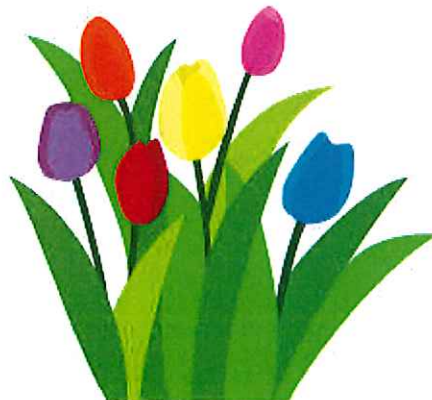


←写真2「目線は手の先に固定します」

チューリップ大作戦

関町デイサービスセンターを含め、母体となる練馬区社会福祉事業団をもっと地域の皆様に知って頂くための取り組みといたしまして、法人のマークになっているチューリップを植え、「チューリップといえば練馬区社会福祉事業団」との印象を持って頂ければとの思いを込め、お客様にもお手伝いを頂き、チューリップの球根を植える作業を行いました。

来年の春にたくさんのチューリップが咲くのが今から楽しみです。



体調の変化はお知らせ下さい！

インフルエンザやノロウィルスなどの感染症が流行り始める季節となりました。デイサービスで日々のうがい・手洗いを実施して頂き、感染症予防に努めていますが、ご自宅でも体調の変化等が見られた際は、朝のお迎え時や電話連絡等でお知らせ下さいませよう、宜しくお願い申し上げます。



家族介護者教室のお知らせ

下記の日程で家族介護者教室を開催いたします。

日時：平成29年11月18日（土）10:00~12:00

場所：関町デイサービスセンター 職員食堂

内容：ゲーム・歌を交えた失語症者等への言語訓練。

ご家族の憩いの場。

参加ご希望の方は、関町デイサービスセンターまでご連絡をお願いいたします。

電話番号：03-3928-5030

担当：若林

編集後記

11月は「芸術の秋」にちなみまして、今年も「作品展示会」を行います。刺し子や塗り絵、折り紙活動で作成した作品を廊下に飾らせて頂く予定です。お客様には余暇時間等に見学していただく予定です。お楽しみに。

