

# こぶしの花



第270号

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。

12月を迎え、いよいよ平成29年の最後の1か月となりました。皆様どんな1年をお過ごしになられたでしょうか。

11月には、真冬並みの気温の日もあり、朝晩、冷え込む日が多くなってきました。12月も引き続き、体調に気を付けてお過ごしいただき、新しい年を、皆様、そして職員全員で、明るく、元気に笑顔で迎えられることを祈念しています。

## 年末年始のお知らせ

関町デイサービスセンターは、  
年末 12月30日(土)まで、  
年始 1月4日(木)から  
の営業となっています。

12月31日~1月3日は休業となりますので、よろしくお願いいたします。



関町デイサービスセンター

ホームページ

QRコード



2017年12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

## 関町健康たいそろの骨<sup>コツ</sup>

### 身体を前後に曲げる運動のコツ!

どんな体操でも、身体を前に倒したり、後ろにそらしたりする運動が含まれています。おなじみの棒体操、ボール体操でも、必ずありますね。筋や背筋を伸ばし、背骨への負担を軽減するのが目的です。

この体操のコツは、「ゆっくりと曲げ伸ばしする」ことです。急激に身体を曲げたり、勢いをつけて動かすことで、腰痛や、場合によっては貧血症状がでることが報告されています。「1・2・3」で曲げて、「5・6・7」で元の姿勢に戻すくらいのタイミングで、ゆっくり運動しましょう。



「1・2・3と数を数えながら曲げていくと、よいタイミングになります。」



「立っていても座っていても、は腰に手を当てると安全です。」



# 11月の行事紹介



11月21日のお昼に手打ちそばを召し上がっていただきました。みなさま、新そばの香りとサクサクの天ぷらを楽しまれました。



芸術の秋到来！皆様の作品の展示会を行いました。西側廊下のギャラリーで、ぜひ足を止めて鑑賞していただけたらと思います。



## インフルエンザの予防接種は、お済ですか？

インフルエンザ流行の時期となりました。インフルエンザ予防接種をうけた高齢の方はインフルエンザによる死亡・入院の危険性が減少することが期待できるといわれています。



まだの方は、是非、主治医と相談の上、予防接種をお願いいたします。また、うがい、手洗いで予防に努めていただくこと、しっかりと睡眠と栄養を摂って、病気に負けない体づくりをよろしくお願いいたします。



お知らせ



関町デイサービスセンターでは、一緒に介護のお仕事をして下さる介護士さんを募集しています。お知り合いに興味をお持ちの方がいらっしゃいましたらぜひご紹介ください。

よろしくお願いいたします。

### 編集後記

あけましておめでとうございますと新年のあいさつをしたばかりとつい思っていましたら、もう残り1か月！時の過ぎるスピードに驚くばかりです。

