

# ぴっかり通信 令和5年3月号



発行:練馬区立光が丘デイサービスセンター Tel 03(5997)7706

光が丘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。

季節も段々と春らしくなってまいりました。早いもので今年度も残すところあと一か月となりました。お客様には、コロナ禍のご利用で、様々な予防対策にご協力頂きありがとうございました。また、来年度はコロナ感染症との向き合い方に対し大きな転換を迎えようとしております。

光が丘デイサービスセンターではこれからもお客様が安心・安全に通って頂けるよう、職員一同努めてまいります。来年度も光が丘デイサービスセンターをどうぞよろしくお願い致します。

## お知らせ

- ・3月4日(土) 理美容の日。カットをご希望の方は職員にお声掛けください。
- ・3月21日(火)と25日(土)にお花見を予定しておりますが、天候や開花の状況によっては日程を変更することがあります。ご了承ください。

## お願い

- ・感染症対策が見直され、3月13日以降、「マスクの着用は個人の判断に委ねる」との厚生労働省の考え方が示されましたが、重症化リスクの高い高齢者の方々が利用される施設では、マスクの着用を推奨されています。光が丘デイサービスでも、今後も現在と変わらない感染予防対策を継続してまいります。ご理解とご協力、よろしくお願い致します。
- ・冬から春へ衣類移行の時期となります。間違い防止のため衣類への記名を必ずお願い致します。
- ・服用中のお薬が変わった時は、「お薬手帳」もしくは「お薬の説明書」をご持参いただき、現在服用中のお薬の最新の情報をお知らせください。

## 腰痛改善体操

★肩や体幹の柔軟性を高めることで姿勢や腰痛の改善を図りましょう

★椅子に座って行います



### 1. 肩甲骨ストレッチ

- 1) 浅めに座り、背筋を伸ばしましょう
  - 2) 肘を上げて後ろに引きながら胸を張ります
  - 3) 背中を丸めながら腕はお腹を抱えるようにします
- ※5回を目安に行いましょう



### 2. 体幹の前倒し

- 1) 浅めに座り、肩幅に足を開きます
  - 2) 背筋を伸ばした状態からお辞儀をするように腰を曲げます
  - 3) 両手で足首または届くところまで触れて10秒保ちます
  - 4) 両手を離し元の姿勢に戻ります
- ※3回を目安に行いましょう



### 3. 体幹回し

- 1) 背筋を伸ばして座り、上半身を左に回して両手で左のひじ掛けを持ちます
  - 2) 足の裏を床から離さずに、両膝を右側に傾け10秒保ちます
  - 3) 上半身を右に回して両手で右のひじ掛けを持ちます
  - 4) 足の裏を床から離さずに、両膝を左側に傾け10秒保ちます
- ※左右各2回を目安に行いましょう

### 4. 脇腹伸ばし

- 1) 浅めに座り、足を少し開いた状態で大きなボールを抱えるように手を組みます
  - 2) あごを引き、背中を丸めて、組んだ両手を前に伸ばします
  - 3) そのまま右ひじを天井に、左ひじは床に向けるように体をひねり10秒保ちます
  - 4) 反対側も同様に左ひじを天井に、右ひじは床に向けるように体をひねり10秒保ちます
- ※左右各2回を目安に行いましょう





# 沖縄演奏会



はるばる沖縄から沖縄古典音楽の演奏家の方々が来て、演奏して下さいました！

沖縄の風を感じながらとても良い時間を過ごす事ができました。



# 2月の活動



# 節分ゲーム



節分にちなみ、鬼を倒すゲームを行いました！

「鬼は～外！！」皆様元気な掛け声で力いっぱいボールを投げていました！

皆様に福が訪れますように。



楽器の説明もして下さいました！

三線に使われている本物の蛇皮！！

# 手工芸

スイートピーのカード作りを行いました。3色のお花をお好きに並べ、作成しました。

一足先に光が丘デイに春が訪れました♪



みんなで沖縄音楽体操♪

