

ぴっかり通信 令和5年8月



練馬区立光が丘デイサービスセンター

☎ 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！

令和5年7月から主任生活相談員として着任しました神山哲也（こうやまてつや）と申します。以前は上石神井特別養護老人ホームの生活相談員として働いておりました。



光が丘デイサービスセンターは、光が丘地区唯一の区立デイサービスセンターとして平成2年に開設されて以来、長年にわたり地域の皆様に愛されてきました。この伝統を継承し、これからも皆様の生活の支えであり続けられるよう、努めてまいります。どうぞよろしくお願いたします。

光が丘デイからのお知らせ

- 7月から35度を超える危険な暑さが度々見られています。室温が高い日はクーラー等を使用するため、温度調節ができるカーディガン等をご持参いただくと良いかと存じます。
- 8月は10日（木）・11日（金）・12日（土）に夏祭り行事を予定しています。和太鼓やウクレレ、子供たちの歌声をどうぞご期待ください♪夏祭り行事に参加してみたいと思われる方のゲスト利用も可能です。ご連絡心よりお待ちしております！



区民センター4階 光が丘なかよし
児童館の子供たちが来てくれますよ♪





理学療法士が教える！いきいき体操コーナー



8月といえば・・・各地で夏まつりがありますね！皆さんはどのような思い出がありますか？
今回は暑さに負けず!! 楽しみながら「炭坑節」に合わせて体操しましょう♪



チョ
チョンが
チョン

①

前奏♪

チョチョンがチョン
(3回手をたたく)



スコップ
で地面を
掘る動作

掘ってー
掘ってー

一歩前へ



また掘ってー

一歩前へ

②

月が～♪ 出た出た～♪
片足を前に出し両手を斜め下へ
(左右2回ずつ)



スコップ
を担ぐ
動作

担いで

担いで

足踏み

③

月が～♪ 出た～♪
足踏みしながら両手を
片側の肩に上げて戻す (右→左)



後ろを
見ながら

眺めて

眺めて

足踏み

足踏み

④

ヨイヨイ♪ 三池♪
足踏みしながら片手を顔の上にかざし、
もう片方の手は斜め後ろへ



まっすぐ
前へ

押してー
押してー

足踏み

⑤

炭鉱の～♪
足踏みしながら両手を前に突き出す



両手を上から
斜め上へ

開いて

手拍子

上に出た～♪

チョチョンが
チョン

⑥

両手を左右に広げて戻す