

こぶしの花



第262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4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。法人の人事異動に伴い4月1日より関町デイサービス所長が異動となります。



新所長紹介

4月1日付けで大泉ケアハウスから、関町デイサービスセンターに異動してまいります、金子純子（かねこじゅんこ）でございます。

8年ぶりのデイサービスセンターでの勤務となり、不慣れな点多々あると思いますが、皆様が元気に楽しく過ごしていただけるよう、精いっぱい支

援をさせていただく所存です。どうぞよろしくお願いいたします。

お知らせとお願い

4月1日より介護職員待遇等の改善の目的に、介護保険制度の介護職員処遇改善加算が変更されることとなりました。

つきましては、現在ご利用いただいております皆様に「契約書別紙ならびに重要事項説明書の追記に係る契約書の締結と29年度緊急連絡先の記入」を後日お願いすることとなります。皆様ご理解のほどよろしくお願いいたします。



デイサービスのお庭にチューリップが咲きました。

関町健康たいそろの骨^{コツ}

みなさん、こんにちは。昨年度まで掲載していた「リハビリ室だより」がリニューアルし、今月号から、「関町けんこう体操の骨(コツ)」として生まれ変わりました。

関町デイで、午後、おやつの前に毎日実施している、3種類の関町けんこう体操（貯筋体操、ボール体操、棒体操）。みなさんは積極的に参加されているでしょうか？実は、これらの体操も、正しく続けることで、筋力向上はもちろんのこと、転倒予防効果、全身の柔軟性、バランス能力向上、体力向上など、様々な運動効果が期待できるのです。昨年、ラジオ体操第一では全身約200個の筋肉を動かすという話をしましたが、関町けんこう体操では、それ以上の筋肉と関節が参加します。

ただし、たくさんの運動効果を得るためには、正しい方法、正しい姿勢、そしていくつかの体操のルール（ポイント・コツ）があります。漠然と体操に参加されていても運動効果は期待できません。この正しい方法、正しい姿勢、いくつかのポイントを、来月号から写真やイラストをたくさん使って、わかりやすく、紹介していきます。また機能訓練指導員は筋力、体力の専門家です。体操の方法で疑問があれば、いつでもどこでも質問してください。

めざせ！けんこう百歳！どうかよろしくお祈りします。

