

こぶしの花



第263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。今年は桜の開花が例年よりゆっくりだった為でしょうか、見頃の期間が長かった様に思えます。日中も過ごし易い陽気になり、風薫る新緑の季節をむかえようとしています。

爽やかな5月のこの季節、16(火)・17日(水)の2日間は行事と致しまして春の運動会を予定しています。紅白に分かれて楽しく盛り上がりご参加頂ければと思っています。5月も楽しい活動をご用意して皆様のお越しをお待ちしています。

4月の趣味活動紹介

午後の趣味活動時間に皆様にご協力を頂き、桜とたんぽぽの装飾を行い、廊下とデイルームに飾らせて頂きました。



* 活動の効果効能 * 「壁画装飾」

今回は壁画装飾の効果効能をご紹介します。

- ①季節ごとに壁面を作り変えることで、季節感を感じることが出来ます。
- ②集団で装飾を作り上げることで、他者とのコミュニケーションの機会が増えて、社会性が向上します。



関町デイサービスセンター

ホームページ

QRコード



2017年5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^{コツ}

脚の体操は、必ずどこかにつかまって…

トランポリンのような柔らかい台の上で、重たいものを持ち上げることを想像してみてください。足元がぐらぐらと不安定なので、上手に持ち上げることができませんね。脚は、身体の中でも重たい部分です。ですからこれを持ち上げたり、脚に力を入れるときは、椅子のひじ掛けや座面にしっかりとつかまって、身体を固定させる必要があります。固定が不十分だと、身体がぐらぐら不安定になって、ぎっくり腰や腰痛の原因になるのです。

脚の体操は、必ずどこかにつかまって…腰痛予防の第一歩です。

写真のコメント (1, 2 共通)

しっかりとつかまって、できれば背筋をのばします。

