

こぶしの花



第264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6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。

若葉が美しく、さわやかな風が吹いていた5月も終わり、いよいよ梅雨の季節となりました。気温の高低差もあり、体調を崩しやすい季節ですが、栄養をしっかりと摂って、暑い夏に向け、体力づくりをしていきましょう。

5月の活動紹介

5月16日(火)・17日(水)の2日間、恒例行事「運動会」を開催しました。

玉入れの玉作り等運動会の準備から皆様にかかわっていただきました。

紅白に別れ、職員が籠を背負っての玉入れや、トイレットペーパー綱引き、サイコロ送りなど、チームで力を合わせ頑張って参加されました。また、昼食はお弁当をイメージしたオムライスやスパゲッティ、いなりずしや海苔巻のメニューを召し上がって頂きました。



玉入れ競技↑
←
玉入れの玉を製作中。



運動会のお楽しみお弁当♥
↑オムライス弁当
←いなり寿司弁当

関町健康たいそろの骨^ツ

足首の運動は、指先を意識して…

椅子に座って行う足首の運動。「つま先上げ運動」は、転倒予防と浮腫（むくみ）の改善に効果バツグンです。正しい「つま先上げ運動」の方法は、足首だけでなく、足趾（あしゆび）もしっかりと運動させることです。

いすに座って運動する場合、まず両足首の位置を、やや前方に移動させます。次に、足趾の、特に親指、人差し指をグッと反らせて床から離し、最後につま先を、目いっぱい持ち上げます。つま先が最後まで持ち上がったとき、足趾に力が入っていればオーケーです。

この運動は、どんな姿勢でも実施できます。一日100回を目標にがんばりましょう。

写真のコメント

手すりにつかまって左右一緒に持ち上げ、足趾も一緒に運動します。

