

こぶしの花



第271号

関町デイサービスセンター

ホームページ

QRコード



2018年1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



謹んで 新春のお慶びを申し上げます

旧年中は、お客様、ご家族様大変お世話になり、
ありがとうございました。

4月に赴任してまいりまして、早くも9か月の月日が
流れました。温かく迎え入れていただき感謝申し上げます。

平成30年も皆様に喜んでいただける活動を企画し、また
安全で安心なサービスを提供出来るよう、職員一同がんばっていき
たいと思います。皆様のお越しを笑顔いっぱいお待ちしております。
今年もよろしくお願い致します。



関町デイサービスセンター所長 金子純子

新年明けましておめでとうございます。昨年中は、お客様・ご家族
の皆様に大変お世話になり、ありがとうございました。

今年は平成30年の節目の年、冬季オリンピックの開催等、年明け
から盛り上がり期待出来ますね。

本年も皆様と一緒に楽しく元気良く、安心してご利用頂ける関町デ
イサービスセンターを目指して職員一同頑張ります

介護主任 新宮 卓



あけましておめでとうございます。平成30年の今年はどんな一年
となるでしょうか。今年介護保険改正が行われます。お客様、ご家
族様へのご協力をお願いすることもあるかと思いますが、より一層のサ
ービス向上をめざしてまいりますのでどうぞよろしくお願いいたし
ます。



生活相談員 若林 周子

関町健康たいそうの **骨** コツ

運動するときは大きな声を出すのがコツ！

「よいしょ！」「どっこいしょ！」立ち上がる時などに、
かけ声をかける人は多いと思います。実は、体操のときに
声を出すことで、大変良い効果があることが、科学的に証
明されています。発声は、大脳の前頭葉を直接刺激するの
で、身体を動かすときに、一緒に声を出すと、力が発揮し
やすくなり、集中力が増し、特に高齢者では、呼吸能力や
免疫力が飛躍的に向上します。大きな声を出しながら体を
動かすと、気持ちが明るくなって、たくさん元気が出てき
ますね。「イチ、二、サン！」

「えっさ、ほいさ！」運動する
ときは、大きな声をたくさん出
すようにしましょう。



「できるだけ大きな声が効果的です」

