

西南デイサービスセンター

西南デイでもやってみよう

皆さんは、「足底筋力」をご存じですか。

足底の筋力は、転倒予防や安定した歩行に不可欠です。

また、足底筋力が低下すると土踏まずが減少し、次のような体調不良が表れやすくなります。
 ①足部の安定性・クッション性の低下 ②バランス機能の低下による転倒リスクの増加 ③ひざ痛・股関節痛・腰痛等の関節の痛み ④歩行時の疲労感の蓄積。
 安定した歩行の為に、ご自宅で下記の足指グーチョキパーを一日、10回3セット、トレーニングをしてみませんか。



9月のレクリエーション 床屋の予定

床屋 9/17(水)、19(金)

希望の方は、事前に連絡帳に記入いただくか、お電話を下さい。当日の申込は人数の都合で出来ないこともあります。

料金 女性カット(顔そり含)・・・2,200円
 (女性カットは顔そりなしでも2,200円)
 男性カット・・・・・・・・・・1,650円
 顔(髭)そり・・・・・・・・・・550円

日	月	火	水	木	金	土
8/31	1	2	3	4	5	6
	スカットボール			洗濯ばさみゲーム		
7	8	9	10	11	12	13
	テーブルホッケー			○△□ゲーム		
14	15	16	17	18	19	20
	洗濯ばさみゲーム			言葉集めゲーム		
21	22	23	24	25	26	27
	7・8・9月の誕生会			創作活動「ぶどう」		
28	29	30	10/1	2	3	4
	創作活動「ぶどう」			未定です。 お楽しみに!!		



夏祭りを開催しました



8月7・8・9日の3日間、夏祭りを開催しました。お菓子すくいや輪投げ、おやつのおいしくりーむやお好み焼きに舌鼓を打ちながら、楽しいひと時を過ごしました。



輪投げと、お菓子すくいの様子です。輪投げは点数によって、お菓子すくいは取った分だけ、お菓子を持ち帰っていただきました。



輪踊りと、水ヨーヨーすくいの様子です。釣り針が小さくて、なかなか上がりません。



例年はかき氷ですが、今年はアイスクリームに黒蜜や苺ソースをかけて食べました。





8月の西南デイの集団レクリエーションと個別運動

個別にボール運動やカップを使った指先運動、ハンドグリップでの運動の様子です。

右端は、集団レクの「ホームランゲーム」の様子です。

