

令和 6 年

宮野目デイサービスだより



2月



お

で

ん

せ

発行
宮野目デイサービスセンター
Tel 0198-26-2666

1月のデイサービスの様子

例年に比べ、かなり雪の少ない1月となりました。送迎にはありがたいのですが、いつもと違う冬に戸惑います。宮野目デイサービスセンターでは1月8日に「葛神楽保存会」の方々の訪問や、恒例の「みずき団子づくり」など賑やかに1月を迎えました。

小学生から高校生までの子供たちと大人の方々、総勢 18 名が宮野目デイに来てくださり「権現舞」を披露してくださいました。

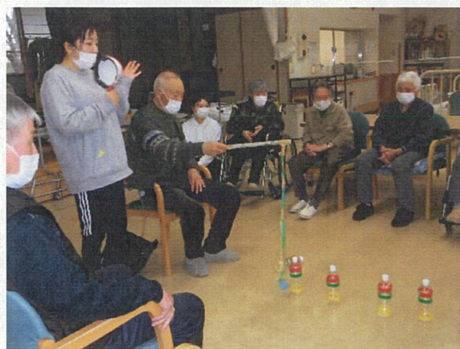
また最後にご利用者様の頭を獅子が噛み、今年の無病息災を願いました。



1月も楽しいレクリエーションが沢山

午前是个々に趣味活動や脳トレ、指先の運動を行います。

午後は筋力低下予防と認知機能低下予防を目的に集団レクリエーションを行います。手足を使ったゲームをしながら、応援で大きな声を出して午後も盛り上がっています。



春に向けて 少しずつ体をうごかしていきましょう

しりとり・ 足踏み

リンゴ、
ゴリラ...



- ① 背すじを伸ばして座り、肘は直角に、手は軽く握ります。
- ② 腕を大きく振りながら、太ももを高く上げるように意識して足踏みします(10回)。
- ③ 慣れてきたら足踏みを続けたまま、一人しりとりをします。

効果

- 下肢筋力の強化

2月のレクリエーション

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
	タオルでポンッ			節分 🍡	は外	
4	5	6	7	8	9	10
	○△□ゲーム			お手玉リレー		
11	12	13	14	15	16	17
	ボール落としゲーム			○△□ゲーム		
18	19	20	21	22	23	24
	ひな祭り創作活動					
25	26	27	28	29	3/1	3/2
	お手玉リレー			ボール落としゲーム		

足の冷え対策をしましょう

寒い朝が続いています。足元の冷えは全身の冷えにつながり体調を崩しやすくなるので足の冷え対策を行ってみませんか。

- ① イスに座って足首を回す、かかとの上げ下げをする。
- ② 保温靴下を履く。
- ③ 体を温める作用のあるものを飲む。
- ④ レッグウォーマーでひざ下を温める。