

和幸園デイサービスセンター便り 12月号



・・・12月の行事より・・・

早いもので今年もカレンダーは残り一枚となってしまいました。和幸園デイサービスセンターでは令和元年の締めくくりとして、16日～21日までクリスマス会、28日にはお餅つきを開催いたします。クリスマス会では恒例のビンゴ大会！！必ず当たる景品と、昼食には週の前半後半で寄せ鍋、すき焼きをご用意させていただきます。どちらもぜひお楽しみいただければと思います。餅つきではついたお餅で鏡もち、そして蕪玉も作り飾らせていただきます。（文責 中村茉莉）



お鍋料理にっこりです



ビンゴに集中されています！



景品選びも慎重です！



真剣な表情でのハンドベル演奏です

・・・運動器具について・・・

今回はバランスボールについて少しお話をします。皆さんが取り組まれているバランスボールですが、これはスイスで病院や施設でのリハビリ道具として使用されたのが始まりです。体幹の筋力強化に役立つと普及しました。大きなバランスボールに座り前後左右にゆらゆら動くことで骨盤周りの筋肉がほぐれたり、また不安定な姿勢で行うため腰回りの筋力が強くなることで、腰痛が改善したり、歩行バランスが安定すると言われています。良いことだらけではありますが体の状態によっては運動できない方もいらっしゃいますので詳しくは訓練指導員までお尋ねください。

1月の予定

宵引き 1月4日(土)～1月10日(金)

誕生会 1月20日(月)～1月25日(土)

※行事等ある時は短時間の利用者様のお帰りが遅くなる場合がございます。ご了承ください。

年末年始のご案内

12月31日(火)～1月3日(金)はお休みさせていただきます。1月4日(土)より通常営業いたします。

私たちは当デイサービスセンターが利用者様にとって「居心地のいい場所・仲間と出逢える場所・元気の出る場所」となる様日々努めております。今後も職員一同力を合わせてまいりますので引き続きよろしくお願いいたします。次なる年、令和2年も皆様にとって素晴らしい1年になります様、お手伝いできたらと思っております。今年も本当にありがとうございました。

ご意見ご要望がございましたらお気軽にお伝えください。お待ちしております。



〒005 - 0849 札幌市南区石山 932 番地 3

電話 (011) 592-7710

和幸園デイサービスセンター

主任生活相談員 新井 宣子