



R5年4月30日発行



元気でねット便り5月号



こんにちは！元気でねットデイサービスセンターです。

お花見シーズンはあっという間に過ぎ、初夏にさしかかっています。先月は、天気が良くても風が冷たく感じる月でした。これからは徐々に暑くなっていく季節ですので、デイサービス内でも温度調節をしっかりして、皆様の体調把握をしていきたいと思ひます。

少しずつ暖かくなり、身体を動かしやすい季節です。デイサービスでは、看護師が機能訓練指導員となり、10～15分程度、集団あるいは個別で機能訓練を実施しております。首から足のつま先にかけて、無理なく、ご利用者様に合わせて身体をゆっくり動かし、上半身、下半身の筋力低下予防に努めています。入浴後などにも行っていただくことがあります。直後ですと疲れが出やすい為、水分を摂っていただいでから行うようにしています。個人差はありますが、「身体を動かすやすくなった」「気持ち軽くなった」などの声が聞かれています(*^*)♪

※左記は機能訓練のごく一部の写真です。



肩を上下に動かす運動です

白熱！風船バレー

上半身を使ったレクリエーションとして、時々風船バレーを行っています！風船は当たっても痛くないし、いろんな方向に飛んでいくので、それもまたおもしろいところです😊❤️



R5年4月 活動報告

お花見ドライブに行ってきました🌸



例年よりも1週間ほど早く桜が咲き、4月11日～ドライブへ♪角館方面～中仙の道の駅まで、道中の桜もみながら、ご利用者様に楽しんでいただけました。



仙北市落合球場

八乙女山公園



桧内川堤防



仲良くお茶っこタイム🍵