



《8月の企画／夏祭り》

8月3日（火）デイサービスセンターに盆踊りの曲が流れると、手拍子の中、夏祭りが始まりまし。今年、『金魚たがし』『のり』『景品つり上げ』『景品つり上げ』『景品つり上げ』など、ゲームも利用者の皆様は張り切って参加され、大変盛り上がりましたが、最後の希望の景品がなかった方も、笑顔で参加されていました。



《9月の企画／お守り作り》

敬老の日になりました。皆様の長寿をお祝いして『お守り』を作りました。利用者の皆様には好みの千代紙を選んで頂いて、4種類の形の中から気に入った形を職員が折り、プレゼントしました。お守り袋の中には、それぞれに願い事などの言葉を書いて頂いて、それを9月20日（月）敬老の日当日には、お守り袋と『手作りのしおり』を袋に入れてプレゼントしました。プレゼントしたお守りはシルバークーなど付けて付けています。皆様には喜んで頂けたと感じています。



《篠原デイサービスの紹介⑥》

前回に引き続き、デイサービスでの活動の様子を少しずつ紹介していきます。

今回は『歩行訓練』について紹介します。

天候に合わせ、屋外を少し歩いたり、施設内を歩いたりします。

各々の体調に合わせ、歩く距離を調整します。

『歩く』事は、下半身を動かすことにより、下に滞りがちな血流を改善することに加え、脳や心臓の生活習慣病の予防、骨に刺激を与えることで骨粗鬆症の予防、転倒予防、睡眠の質の向上に繋がり、身体に良いとされる事が豊富にあります。

また、歩行と認知症の関係性も強いと言われており、歩く頻度が減ると歩けなくなってしまう傾向にあり、多くの不調にも繋がります。

外の景色を楽しみ、季節を感じたり、廊下に飾ってある皆様の作品などを見たりして、楽しみながら歩いています。

