

デイサービス便り 東林間シニアクラブ

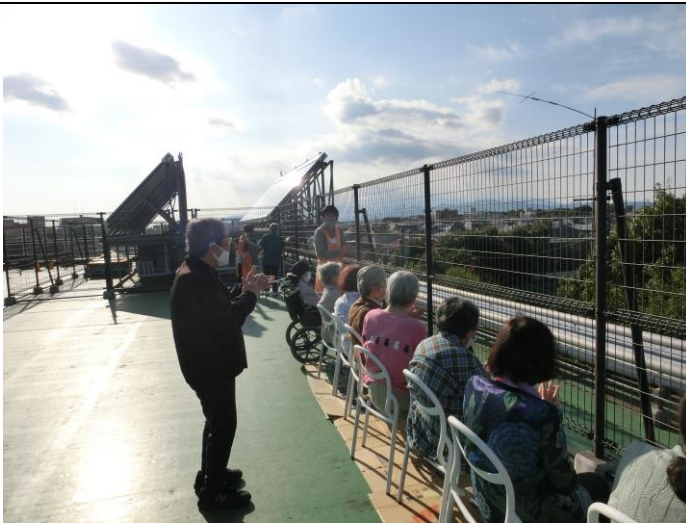
◆◇◆◇◆令和3年12月号◆◇◆◇◆

今年も残すところあとわずかとなりました。年初に「今年こそ〇〇しよう!」と目標を立てた方も多かったのではないのでしょうか。「結局今年もできなかった……」と諦めるのはまだ早いです。残りの期間で何ができるか、ちょっと考えてみてはいかがでしょうか? 私も体力作りにチャレンジしたいと思います!(^^)!

K.T

～活動紹介～

屋上散歩



11月のレクリエーションで紅葉狩りと称して屋上に行きました。お天気が良く背中に暖かい日光を浴びながら皆さんで「シニアクラブの歌」を歌いました。久しぶりの屋上で皆さんとても気持ち良かったと喜ばれていました。

お知らせ

冬の寒い日が続くと、身体がこわばります。寒さによって筋肉の血流が悪くなり、新陳代謝が悪化することで疲労物質がたまり筋肉が硬くなるのです。それが血管を圧迫することで血液の循環がさらに悪くなり、こり感や痛みを引き起こします。予防のためにストレッチや体操は筋肉の緊張を和らげるのにとっても効果的です。そこでデイサービスでは、これを機会に朝の体操をリニューアルしました。週ごとに体操の効果が分かりやすくなりました。是非、ご参加ください。

☆年末年始休業のご案内☆

本年のデイサービスの営業は12月28日(火)までとなります。誠に勝手ながら12月29日(水)～1月3日(月)はお休みとさせていただきます。年始は1月4日(火)からの営業となります。



< 12月の予定表 >

≪書道≫冬のお題で季節を感じましょう。

≪工作≫お正月飾りを作り新年を迎えましょう。

≪生き生きゲーム≫サンタを救って上肢筋力 up します！



	月	火	水	木	金	土	日	
			1	2	3	4	5	
午前			朝の体操：足が上がる筋力強化運動			休み	休み	
午後			書道	工作	いきいき体操 & ゲーム			
	6	7	8	9	10	11	12	
午前	朝の体操：上肢の可動域を広げ運動効果 up 運動						休み	休み
午後	工作	書道	工作	いきいき体操 & ゲーム	書道			
	13	14	15	16	17	18	19	
午前	朝の体操：楽しいリトミック全身運動						休み	休み
午後	書道	工作	いきいき体操 & ゲーム	書道	工作			
	20	21	22	23	24	25	26	
午前	朝の体操：生活動作が楽になる運動						休み	休み
午後	← Xmas お楽しみ会		Xmas 週間 Xmas ビンゴ大会 お花クラブ		→ Xmas ビンゴ大会			
	27	28	29	30	31			
午前	朝の体操：足が上がる筋力強化運動							
午後	いきいき体操 & ゲーム	いきいき体操 & ゲーム フラワーアレンジメントクラブ	← お休み →					

※フラワーアレンジメントクラブは 28 日(火)に変更になります。