

デイサービス通信

4月号
66号 2023年

横浜市十日市場地域ケアプラザ



ホームページを
ご覧下さい。



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
休業			理美容			
9	10	11	12	13	14	15
休業	←	🎂 お	誕 生 日 週 間	🎂	→	
16	17	18	19	20	21	22
休業						
23/30	24	25	26	27	28	29
休業						

理美容ご利用の際はご予約をして頂き、当日カット代1900円お持ち下さい。
5月から理美容の日が 毎月第1週の水曜日・第3週の月曜日になります。

花だんのお花が
満開です 🌸



お誕生日おめでとうございます！



運動器機能訓練

運動器機能訓練は要支援の方を対象に生活機能維持・向上を目指し機能訓練指導員が実施します。一部の運動をご紹介します。



バー運動



セラバンド運動



タオル運動



ボール運動

皆様に「運動を始めてどうですか?」とお尋ねしました。

- ☆ 運動後は歩くのが楽になる。また、腕も良く上がる。
- ☆ 運動をする様になって歩けるようになった。
- ☆ 運動をするようになって昔と同じ様に動く事ができている。
- ☆ これからも無理の無い運動をしていきたい。

『継続は力なり』これからも楽しみながら頑張りましょう!



ペダル漕ぎ

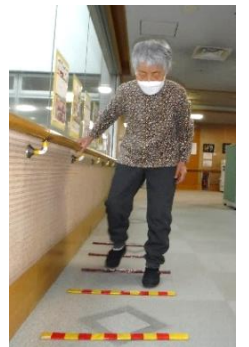


棒運動



立ち上がり運動

歩行運動



3月のカレンダー



石田 理美

今迄の経験を活かして頑張っていきたいと思っております。皆様どうぞよろしくお願いいたします。

新しい看護師の紹介



田中 和美

デイサービスの経験は浅いのですが、皆様と楽しみながら過ごせたらと思っています。宜しくお願いいたします。