



～生活がイキイキできるデイサービス～

2018年9月号

本号では 7 月から始まった日中の活動について取り上げ紹介していききたいと思います。

今月号のお便りでは、7 月から始めました『お散歩プログラム』について紹介させていただきます。7 月には個人個人で歩く時間を設けてお散歩をします。また個別で目標の歩行距離を設定し、7 月から 8 月末までの期間で目標の達成を目指し、実施しました。9 月からは新たに午後から時間を決めて全員でお散歩をしています。音楽をかけて 1・2・1・2。皆で声をかけ合い多くの参加者を募り身体を動かすことを目指します。

目的：歩く事で若々しい身体と脳をつくります



## ～～7月から8月末までのお散歩プログラム～～

### (サンサン散歩プログラム)

サンサン散歩プログラムでは、屋内コース・屋外コースに別れ散歩して頂きました。屋内コースでは1周40m程の散歩コース、屋外コースでは500m程の長距離コースを用意しました。屋内屋外ともに沢山の利用者さまに参加頂き、ありがとうございました。この2ヶ月間で1名の利用者様が毎日コツコツと散歩され目標を達成されています。9月からの新しい散歩プログラムも宜しくお願いします♪



## ～～9月から10月末までのお散歩プログラム～～

今回、9月から始まったお散歩プログラムでは毎日14時頃から、365歩のマーチに合わせてお散歩をしています。音楽を鳴らすと皆様、声を掛け合って下さったりと多くの参加者で身体を動かすことができている。デイルーム内を1周する毎にシールを1枚貼って頂いています。シールを50枚貯めると…多くの利用者様が楽しみに身体を動かして下さっています。

