



# デイサービス虹ニュース

～心と体が動く**元気**が見えるデイサービス～

おたより①月号



明けましておめでとうございます



みなさま、旧年中は大変お世話になりました。ほだいじデイサービスセンター虹は「心も体も元気になれる！デイサービス」を目指して、今年もスタッフ一同**精一杯**頑張っていきます。是非皆さん一緒に**楽しみ**ながら、一緒に**元気**になっていきましょうね(^\_^)

本年もほだいじデイサービスセンター虹をどうぞよろしくお願いいたします。

## ☆手作り道具で体操効果アップ！！☆

利用者様と一緒にデイサービスの体操で使うための道具(牛乳パックの足台)を作成しました。主に「太ももを上げる」運動をおこなう際に使用しています。

在宅生活において「太ももを上げる力」は、例えばお風呂に入るために必要な力になってきます。浴槽をまたぐ際には、必要な高さまで太ももを上げる必要があります。太ももを上げて歩くことができないと、足がひっかかってしまうことになり、転倒にもつながりかねません。そのため、自宅で安全にお風呂に入ることや元気に歩くためには、日頃から意識して太ももを上げる力を鍛えておくことが必要になってきます。

12月からは、「牛乳パック足台」を使った「ももあげ運動」を導入したことで、自分の目標の足台の高さが目に見えるようになり、『これをこかさないうに足を上げないと』と意気込んで運動に取り組まれている様子が見られています。また、たとえ引っかけってしまったとしても、「頑張って持ち上げるぞ！！」と取り組まれる皆さんの熱意が伝わってきています。



足台の向きを変えたり重ねたりして、ご利用者様お一人お一人の状態に合わせた高さで運動を提供しています。





# カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
1 	2 お正月休み	3 お正月休み	4 体重測定 	5 体重測定 口腔衛生日	6 体重測定	7 体重測定 口腔衛生日
8	9 成人の日 体重測定 虹の新年会	10 体重測定 健康麻雀の日 口腔衛生日	11 口腔衛生日	12	13  カレー作り 口腔衛生日	14
15	16 口腔衛生日	17 健康麻雀の日 お買い物	18 パン作り スマイル市	19 やきとり お買い物 	20 カラオケの日 お買い物	21 歌おう会 (ケアハウス) お買い物
22 	23 お買い物 散髪週間	24 虹のコンサート 散髪週間	25 お誕生日週間 散髪週間	26 お誕生日週間 散髪週間	27 お誕生日週間 散髪週間	28 お誕生日週間 散髪週間
29 	30 お誕生日週間	31 お誕生日週間				

## クリスマス会！！



毎年恒例の、虹のクリスマス会を開催しました！ご利用者様と星やツリーの形のゼリーを作り、見た目もかわいい豪華なおやつが出来上がりました。昼食後のカラオケ大会では、皆さんが持ち歌を披露してくださり大いに盛り上がりました。その後は職員が生演奏(虹 BAND)に合わせて皆で大合唱。とても楽しいクリスマス会になりました。

## 紙芝居



虹のご利用者様のご厚意で、自作の紙芝居「燃える猪平」をお借りすることが出来ました。職員が代読をつとめ上演させていただいたところ、皆様から大変ご好評をいただきました！今回は1回の上演でしたが、美しい言葉がちりばめられた素晴らしい紙芝居ですので、再度の上演を予定しています。皆さん楽しみにお待ちくださいね★

(福) 近江ちいろば会【 ぼだいじデイサービスセンター虹 】

TEL : 0748-74-3901

ホームページ <https://chiiroba.jp/>



「Facebook・Instagramもやってます」