



特定非営利活動法人ヒューマン



朝夕の風に秋の涼しさを感じるこのごろ、

皆様いかがお過ごしでしょうか。

9月に入り少しずつ気温も下がり、体温調節が難しくなってきます。デイサービスへ来られる際も、体温調節ができるよう少し羽織るものをご持参頂くと良いかもしれません。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。体調管理に十分お気をつけ下さい。



桂千代原ロデイサービスセンター
川柳グランプリ《8月大会・優秀作品ベスト5》

優秀作品5点を紹介!! 今回の優秀作品は、夏をイメージした句が多かったです。その中でも、お気持ち良く伝わる句を選出しました。

墓参り 坂道あがり 息切れる 【中西 いく江】	ちようちゃんに 心はずんで 【安本 美歌子】	昔のあの人 まだ遠く 【須田 美智子】	老いの身に 思いをはせる 夫のこと 【榎谷 和子】	夏の夜に あなたと二人 大文字 【仲上 艶子】
-------------------------------------	---------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------

自宅で出来る機能訓練(トレーニング)

~STEP5~

1 内股のストレッチ 左右20回×2セット
片方の足を座面上に上げて両手で支え、体を前に倒します
足はできるだけ持ち上げる
できるだけ体を倒して足に近づける
※転倒に十分注意して行いましょう

2 腰上げ 左右5回×2セット
片手を斜め下に伸ばしながら、同じ側の足を上げます(反対側も同時に)
片手を斜め下に伸ばす
片側の足を上げる
※体操の注意事項
・痛みのない範囲で行いましょう。
・体調不良や痛みが出る場合はすぐに中止して下さい。

今回ご紹介するのは、「下肢の運動(股関節・骨盤)」です。内股の筋肉をストレッチすることで、下肢のトレーニングはもちろん、血行促進や足のむくみの解消にも効果があるようです。また、腰上げ運動は、腰痛の改善・予防につながります。無理せず少しずつチャレンジしてみてください。

認知症を予防する頭の体操

〔問題①〕
ミカンとメロンとイチゴ、このうち皆が気になってしまうのはどれ?

〔問題②〕
采田羽 | 土 - ノ -
8つの文字を組み合わせて、2字熟語を完成させて下さい。

正解は次月「デイ便り平成28年10月号」で!!

《平成28年8月レクレーション報告》
~夏祭り~

~射的~
~輪投げ~
~屋台~
~金魚すくい~

8/9・8/10の二日間、毎年恒例「夏祭り」を開催しました♪ 今年は、「昔懐かしい夏祭り」をコンセプトに、飾りつけから遊び、おやつにいたるまで、昭和をイメージして実施致しました。皆さんのたくさんの笑顔がみれた二日間でした♡

「デイ便り7月号」解答

〔問題①〕解答:蜘蛛(スパイダー)
・「蜘蛛」は英語で「スパイダー」。「スパイだ!」ってことです。

〔問題②〕解答:増量
・「一」の使い方に気付けば、答えは簡単でしたね。

サービス付き高齢者向け住宅
Casa(カーサ)桂

当DS併設のサービス付き高齢者向け住宅です。(建物2F~5F)
只今空室ございます。ご自宅での生活や今後の生活に不安をお持ちの方、是非一度お問い合わせ下さい。(お問い合わせ:075-381-0101)