



HOUYUKAI

# 等々カデイ新聞

<https://www.foryou.or.jp/facility/todoroki/w003/>

担当:もんま

社会福祉法人奉優会  
等々カの家デイホーム  
tel:03-5752-0037  
fax:03-5752-0067  
メール: todo-day@foryou.or.jp

2022年3月号

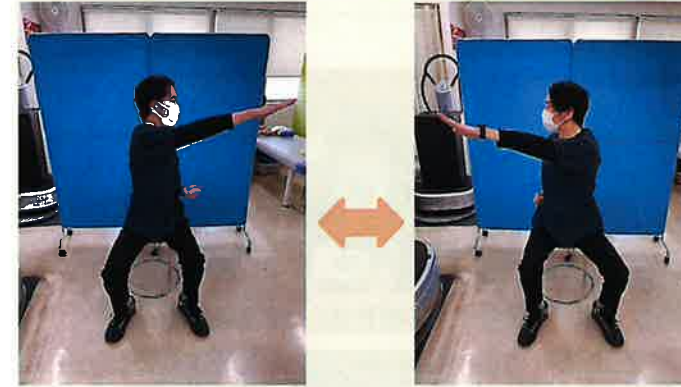


## 亀ヶ谷先生のリハビリ教室 仮面ライダーのポーズ



### 運動の目的

国民的な特撮ヒーローである、仮面ライダー!!  
実は、仮面ライダーのポーズは、肩や体幹、股関節も動かせるバランスの良い柔軟体操にもなるんです。一緒にピシッと決めて、柔軟な体を手に入れましょう!



### 運動のやり方

左手は、手のひらを上にしてグーを作り、肘を曲げた状態で、そのまま肘を引きます。右手は、手をパーにした状態で、左前に伸ばしていきます。このときに、しっかりと体をひねると、股関節の体操にもなります。じわっと伸びたと思ったら、ゆっくりと反対にも行き、交互にやっていきます。左右5回ずつ、合計10回ぐらいを目安にやってみましょう

### その他にも...

午前中だけでなく、午後のお時間もスクリーンを使用した音楽体操や個別リハビリ(水曜日・金曜日限定)を通じてご利用者様の介護予防・健康維持を図っています。



音楽体操

個別リハビリ訓練

棒を使用した筋力体操(左)、集団体操(右)

### 今月のお誕生日の皆様



今月も多くのご利用者様がお誕生日を迎えられました。今後も元気よくデイサービスに通って頂けると幸いです。3月の誕生日の皆様、おめでとうございます!!



HAPPY BIRTHDAY



### 公益混合型 介護サービス

ご利用者様・ご家族様のお困りごとに寄り添い、いつまでも安心してご自宅でお過ごし頂けます様日々サポートして参ります。ご要望が御座いましたら、遠慮なくお申し付け下さい。



お薬受け取り代行



お買い物サービス



夕食提供サービス



お弁当持ち帰り



ヘアカットサービ(月曜日のみ)

### 今月の手工芸



桜の立体的なカード作り

【絵手紙教室】土鈴雛を描く

【紙風景】梅の花の壁飾り

桜の壁飾り作り

桜の釣り飾り作り

お花のリース作り

桜の壁飾り作り

春のリース作り

### IOTプログラム



【漢字クイズ】

ヒントを見ながら、周りの皆様と考えておられました。

【オンラインツアー】アキラ100%と行く白川郷!!

雪が積もった美しい風景をスクリーン越しで拝見しました。

### ご利用者様の趣味活動



囲碁

書道クラブ

ピアノ演奏