



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
2021年12月号

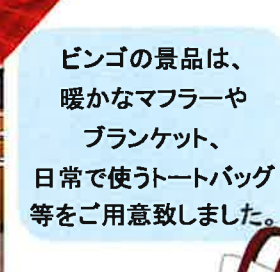


Merry Christmas !!

12月はクリスマスに因んだイベント・手工芸が盛り沢山!!



25日は**ビンゴ大会**を実施!!
縦・横・斜めを揃えてビンゴを作り、景品を獲得されております。
最後はシャンメリーを開けて乾杯!!



景品を獲得された皆様、おめでとうございます!!

ビンゴの景品は、
暖かなマフラーや
ブランケット、
日常で使うトートバッグ
等をご用意致しました。



その他にも、ご利用者様全員に今年の干支グッズ(寅)をお渡ししています。



12月の手工芸特集



サンタさんの帽子作り



クリスマスカード作り



松ぼっくりの
クリスマスツリー作り



【紙風景】クリスマスの壁飾り



クリスマスツリーの壁飾り作り



12月のIOTプログラム



絵手紙教室



タンゴセラピー

趣味活動



書道教室



臨床美術



ピアノ演奏



囲碁

亀ヶ谷先生のリハビリ教室 内もものトレーニング

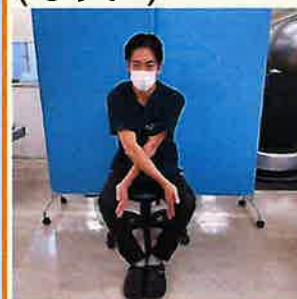
運動の目的

内ももの筋肉が弱くなると、歩行時の左右バランスの低下や、膝関節の負担などが増えてしまいます。内ももトレーニングで筋力低下を防ぎましょう!

運動のやり方

足(カかと親指)はピッタリとつけておき、膝は軽く開いた状態で椅子に座ります。手をクロスさせ、膝の内側に手を当てます。(写真1)

(写真1)



(写真2)



手で膝の内側を押して(膝を開こうとする)抵抗を加えながら、膝を閉じようとしています。(写真2)

股関節に力が入っていると感じたら、そのまま5秒数え、一度リラックス。10回ぐらいを目安にやってみましょう!

公益混合型

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、遠慮なく職員までお申し付け下さい。

介護サービス



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



ヘアカットサービス
(月曜日のみ)