



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1月号

祝2022年!! 本年も等々カデイをよろしくお願いいたします!!

新年会1日目

寅張り子を作りました!! 全体のバランスを見ながら土台を黄色の折り紙を貼り、目や耳のパーツ・黒の折り紙で模様を作りました。可愛く仕上がりました(*ω*)



新年会2日目

おみくじを引いて運勢を今年の運勢を占ったり、ゲームを楽しんで頂きました!! 皆様の無病息災を願い、獅子舞もやって来た!!



等々カデイの活動報告

今月の手工芸



【紙風景】富士山の壁飾り

絵馬作り

マスキングテープでオーナメント作り

小物入れ作り

2月のカレンダー作り

ゲームプログラム



【福笑い】2020年最初のプログラム!! 変顔ばかりで、フロア全体に笑いが起こりました。



【紙コップボーリング】ボールを投げて倒した点数で競います。皆様、高得点をバンバン出しておいででした。

IOTプログラム



【オンラインツアー】新春マジックショー

職員による紙芝居・朗読

亀ヶ谷先生のリハビリ教室 腿上げ体操(座ってウォーキング)



運動の目的

普段、しっかりとモモを上げて歩くことって少ないですよね?使っていない筋肉は弱りやすく、足を上げてつもりが意外と上がっていきなくて、段差に引っかかったりするかもしれません。そんな危険な状況を防ぐ為、一緒にレッツ腿上げ!!

右腿上げ



左腿上げ



運動のやり方

体の前で手をバツェン(どっちが上でも構いません)にして、交互にモモ上げをしていきます。意識したいポイントは2つ!

- 1.猫背にならないようにする!
- 2.真っ直ぐモモを上げたら、なるべく同じところに足を下ろすようにする!

片側10回の合計20回ぐらいを目安にやってみましょう!

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

ヘアカットサービス