



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2月号

等々カデイの活動報告

今月の手工芸



【紙風景】ひな祭りの壁飾り作り



バレンタインのカード作り



ウサギの壁飾り作り



バレンタインの壁飾り作り



3月のカレンダー作り



春の壁画作り



ひなまつり手工芸



桜の釣り飾り作り

IOTプログラム



【オンラインツアー】パンダに会いに行こう!!
パンダの動きにとっても癒されました。



【機能訓練】音楽体操
運動に脳トレを取り入れることで、体と頭の機能向上に繋がります。



亀ヶ谷先生のリハビリ教室 ワイパー運動(足でバイバイ)



運動の目的

この運動を行うことにより、今関節をひねる(回旋)動作の柔軟性を保つことが出来ます。
歩行時は、股関節の適度なひねりにより、重心の移動を補助しています。
股関節が固いと腰痛の原因や膝痛の原因にもなるので、しっかりと動かして股関節の柔軟性をアップしましょう!!



運動のやり方

椅子に座り、両方の膝を伸ばします。
(仰向けで寝るのがきつくない方は、仰向けでやっても構いません)
踵(かかと)は床につけておきながら、足首は少し自分の体の方に反らしておきます。
モモの付け根から動かすイメージ(分かりにくい方は、膝のお皿のにらめっこ、その反対の動きをイメージしてみましょう)で、ゆっくりと足の小指を床に向けて倒していき、限界まで倒したら、足の親指を床に向けて倒していきます。
スムーズにやると足でバイバイしているような動作になります。
ゆっくりと10回程度やりましょう!

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。今後も元気にデイサービスに通って頂けると幸いです。2月の誕生日の皆様、おめでとうございます!!



HAPPY BIRTHDAY



等々カデイにおける感染症予防対策
等々カデイでは皆様安心してご利用頂けるよう、換気の徹底や空いた時間のこまめな消毒作業・不織布マスクの徹底・飛沫防止シート設置を通じて、感染症予防対策を実施しております。



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(月曜日のみ)