



高齢者の暮らしの支援と、地域交流の場づくりに取り組む、ひがしデイサービスからのお便りです

令和元年おめでとうございます

「平成」から「令和」へと元号が変わりました。大正や昭和初期にお生まれになった皆様と新しい時代を迎えられることを、とても嬉しく思います。



ゲーム



ギター&ジャンベ演奏会



フラワーアレンジメント



歌謡ショー



押し花



ダンス体操



ハワイアン



アルゼンチンタンゴ教室

新レクリエーション



はつらつ体操

椅子に座っていても、下肢筋力や体幹を維持する体操プログラムです。体を動かすと血流が増加します。体が軽くなり、下肢の動きがよくなると、気持ちも「はつらつ」明るくなります。



リズムで遊ぼう会

皆さまのお馴染みの唱歌などに合わせて手拍子をしたり、鳴り物を鳴らして楽しんでいただくプログラムです。腕の機能訓練となるのはもちろん、リズムを感じて音を鳴らすタイミングを合わせるのは脳のトレーニングにもなります。



役割支援

家事やお仕事で身に付いたことは、いくつになっても覚えています。洗濯物干し、テーブル拭きなど、できることを支援していくことで、ご利用者様の生きがいになるようにしています。



優つくり カフェ



ひがしデイでは、毎月第3木曜日に優つくりカフェ（オレンジカフェ）を開催しております。ご利用者様にお手伝いいただき、優つくりカフェでコーヒーを配って頂いたり、役割支援という形でご利用者様と社会がつながり、ご利用者様の生活に張り合いを持ってもらうために実施しております。

ひがし健康プラザデイサービス ボランティア 募集中

ひがしデイサービスでは、主婦の方、学生の方、定年退職された方などさまざまな方にもご興味をもちたいので、ご興味のある方はぜひご応募ください。

- 1 楽器演奏やダンス等の音楽特技を得意とする方
- 2 囲碁や将棋、トランプ等のテーブルゲームが得意な方
- 3 書道のお手本作成や指導をして下さる方
- 4 お年寄りの方と会話をするのがお好きな方
- 5 折り紙のお手本を作ってくれる方

for You ひがしデイサービス 検索

渋谷区ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター
 TEL:03-5466-2681 FAX:03-5466-2682
 渋谷区 下町1-9-24 2階

