



HOUYUKAI

ひまわり新聞

一般型デイサービス



最新情報はコチラ



社会福祉法人 奉優会
マイホームはるみ

TEL 03-3531-7635

FAX 03-3531-7625

<http://www.foryou.or.jp/>

2021年7月号

ハイブリット プログラム

長らく続いているコロナウィルスも、まだまだ収束の兆しが見られずにいます。
そんな中でのデイサービスのプログラムは、より時代に即したものと常に変化を続けています。

オンラインプログラム

超大型プロジェクターでどの席からも見やすくなっています！
インターネットにより、対面せずとも繋がれるようになりました！



ポイント！

- ・画面越しでもリアルタイム
- ・映像ですが会話OK
- ・感染予防

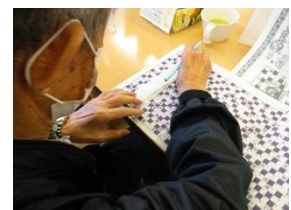


趣味活動・多彩なレク

もちろん従来型のレクも様々なものを用意しています！

ポイント！

- ・空き時間は脳トレ・趣味活動
- ・ゲームレクで機能訓練



ホームページの紹介 最新情報はぜひチェック！



最新情報を日々ホームページにてご案内中！
SNS(Twitter・フェイスブック)でもホームページ
リンクを確認できますので、ご家族様ぜひ
ご確認いただければと思います。



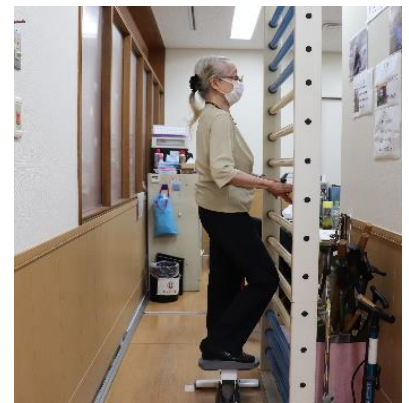
運動・体操 続けましょう

体を動かすのには、少しつらい季節です。
そんな時こそ、マイホームはるみで一緒に体を動かしましょう！！

自主トレで元気に！ ～訓練室リニューアル～

機能訓練室のポイント！

今年度機能訓練室はリニューアルを行い、やる気を引き出す空間づくりを行っています。壁にメニューを貼って自ら行えるプログラムもご用意しています。



やる気を活かす空間を目指します！



仲間と一緒に頑張れる！

「なんだか気分が乗らない...」
そんな時も、一緒に頑張ろうといってく
れるお友達がいます。
みんなで一緒に体を動かしましょう！

リハビリ 体操

ご自宅でできるリハビリ体操をご紹介します。外出があまり出来ず、運動の機会も減っているこの機会にぜひご自宅でも取り入れてみてください。

リハビリコーナー

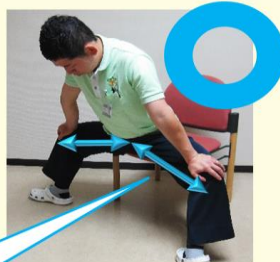
【内転筋群】～内腿の筋肉のストレッチ～

効果

バランスの改善

姿勢の改善

むくみの軽減



背筋を伸ばし、膝を内側から手で押しながら、体を前に倒します。

目標回数（1日）
20秒×2セット

※回数は目安です。
痛みがある場合は無理せず
中止してください。



膝が内側に入らないよう
注意しましょう。

編集後記

徐々に気温が上がり、熱中症や脱水等にも注意が必要な季節になってまいりました。

まだまだ気が抜けない毎日が続きますが、マイホームはるみ職員一同、皆様が安全安心に生活できる手助けをしたいと考えております。

しっかりと食べて、しっかりと体を動かして元気な毎日と一緒に送りたいです！

編集担当 橋本

ご家族様へお願い

体調不良やPCR検査を受けられた際にはお知らせいただければと思います。
引き続き感染予防のご理解・お協力の程よろしくお願い申し上げます。