



社会福祉法人 奉優会
成増高齢者在宅サービスセンター

TEL 03-5383-1111

FAX 03-5383-6289

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

2023年4月号

活動報告

「毎日できる事を最大限に」身体動かし元気に活動に取り組んでいます。日頃の皆さんの「たのしい」や「うれしい」、「がんばろう」の瞬間をご紹介します。（※写真撮影時のみマスクを外す事有り）



ホームページの紹介 最新情報はぜひチェック！



narimasu

最新情報を日々ホームページにてご案内中です！
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、ご家族の皆様も是非
ともご覧下さい！



こんな時だから

自宅でもデイでもできる体操を心掛け、デイでの体操プログラムをご用意・実施をしています。少しずつでも毎日続けられるといいですね。



筋肉は水分貯蔵庫！！



筋力を鍛えましょう！

筋肉は水分貯蔵庫のようなもので、筋肉量が減ると体の中に留めておける水分の量が低下します。

体の中に留めておける水分の量が低下すると熱中症や脱水のリスクが上がってしまいます。(季節関係なし)

ということで筋力を鍛えましょう！

筋力を鍛えるためには筋肉の柔軟性も必要です。

今回はS様にモデルとなってもらい肩甲骨の柔軟トレーニングを解説します。

- ①両手を肩(頭)の上に乗せ、
- ②肘をゆっくりと大きく8秒間隔で
- ③背中(肩甲骨)の広がりを意識して回していきます。

動きもとても分かりやすくおすすめの体操です！

立って行う事が難しい場合は座った状態でゆっくりと行いましょう！
まずは10回から試してみてください。



皆様へのお知らせ

成増高齢者在宅サービスから皆様へのご協力のお願いです。

お菓子などの食べ物をセンターにご持参されるご利用者様が最近増えてきております。少しでも楽しみと思って持ってきていらっしゃる方が多いのですが、基本的にデイサービスへの食べ物の持ち込みは、栄養補助等の目的を除き、原則禁止となっております。

また、ご利用者様間での食べ物の譲渡も見られております。ご利用者の中には糖尿病などの持病がある方もいらっしゃいますので、ご遠慮くださいますようお願い申し上げます。

編集後記

今月も閲覧いただきましてありがとうございます。春本番となり、気温も上がり暖かくなってまいりました。入学式を間近に控えた新入生、新社会人となったフレッシュマン、新たな場所で何かを始めようとしている方など様々な方がいらっしゃいます。何かを始めようとして行動する事はとても尊い事だと思います。この時期だからこそ出来る事もあると思います。新しいことにチャレンジしようとする良い機会でもあります。そうすることによって機運が変わったり、良い流れが来ることもありますよね。コロナ禍も峠を越えたのか、社会の適応も相まってだんだんと規制がなくなることで、今まで出来なかったことを始めたりすることもできます。

“新学期” この機会を上手く生かしてみたいかがでしょうか。

体調管理に気を付けて楽しく過ごしていきましょう。

今月のことわざ

一寸の光陰軽んずべからず

編集担当: 竹田

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。