

生活基盤型デイサービス【令和1年 10月号】

奉優デイサービスセンター北

いつまでも住み慣れた家で暮らしたい・・・

誰もが思う生活を実現するために私たちは介護のプロとして生活基盤を整えるお手伝いをいたします。



奉優デイサービス センター北
ホームページ

～セン北 秋の大運動会！！～ 日頃の体操の成果を見せて下さいました



皆さん「〇〇の秋」といえば何を思い浮かべますか？
セン北デイでは「スポーツの秋」ということで、秋の大運動会を開催致しました☆
皆さん真剣な表情で身体を動かしたり、大きな声で応援したりと白熱した光景が見られました。



~フラワーアレンジメント~

お花に負けないくらいのとびっきりの笑顔



~リハビリ体操~

皆様これから寒い季節がやってきます。
 寒いと普段以上に身体が硬くなり動きも悪くなってしまうよね？
 そんな、寒い季節を乗り切るべく今月号よりリハビリ体操をお届け致します！！
 当法人の機能訓練指導員監修のリハビリ体操です。
 是非、参考にして頂きご自宅で行っててください。
 気になる点があれば気軽に質問してくださいね(*^_^*)

リハビリコーナー

【三角筋】～肩の筋肉のストレッチ～

効果
 肩こり改善
 可動域向上
 ケガの予防

片手で反対の肘を持ちゆっくり内側へ引きまします。

目標回数(1日)
 5~10秒×3セット

(注: 回数は目安です) 痛みがある場合などは無理せず中止して下さい。

体が回らないようにしましょう。



新プログラム☆

~アロマハンドマッサージ~



ホームページのブログです！午後のプログラムなどデイサービスの活動内容を掲載しております。

是非、ご覧ください！

奉優デイサービス センター北 ホームページ

来月のお知らせ

来月11月はイベント盛りだくさんです☆
 11月5日(火)~8日(金)、11日(月)の5日間
「外出機能訓練」と致しまして「シャッターズ」
 ヘアアップパイを召し上がりに行きますよ☆
 更に、11月20日(水)~22日(金)の3日間
 センター南にありますパシオスや100円均一などのお店へ**「買い物外出」**を企画しております！
 この機会に冬物の洋服などを揃えてみませんか？
 皆さんの参加どしどしお待ちしております(^_^)/



奉優デイサービス センター北 責任者：松井信子
 住所：〒224-0003 横浜市都筑区中川中央1-37-19 プリムラ2F
 TEL：045-482-7563
 FAX：045-482-7573
 E-mail：centerkita-day@foryou.or.jp