

生活基盤型デイサービス【令和1年 12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

～クリスマス会&クリスマスケーキ作り～

12月のセン北デイはクリスマス一色♪
クリスマス会ではビンゴ大会を開催し「ビンゴ!」と大きな声飛び交い、ジェスチャーゲームでは職員も奮闘し笑いの絶えない時間となりました。またケーキ作りでは、「美味しい」「家じゃ食べないから」と見た目も味も抜群なケーキが出来上がりましたよ(*^_^*)



裏面では皆さんの美味しそう
な表情をご覧ください(*^_^*)





～クリスマスケーキ実食！！～



～リハビリ体操～

先々月よりお届けしております
 リハビリ体操です。今回は第3弾！
 今月は、腰と背中ストレッチです！
 この時期、冷え込みがきつくなると
 腰が痛い方にとっては辛いですよ…
 そんな方にオススメなのがこの体操
 是非行ってみてください！
 痛みがある場合は無理なせずに。

リハビリコーナー
 【体幹筋】～腰背部のストレッチ～

効果
 姿勢改善
 腰痛予防
 可動域拡大

背中と腰を伸ばし
 ゆっくりと身体を
 捻じります

目標回数(1日)
 10～20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。

首や背中が曲がらない
 ようにします



～趣味活動～



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
 あります。

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

1月のお知らせ

早いもので新元号「令和」も2年目に突入ですね！
 皆さんにとりまして良い1年になりますよう努めて
 参りますので、本年もよろしくお願い致します。
 さて、セン北デイは1月からイベント尽くし☆
 まずは、オープン以来初の試みとなります
「出張寿司」を開催致します！！
 そして毎年恒例の**「初詣外出」**
 どちらも楽しみにしててくださいね(*^_^*)



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