

生活基盤型デイサービス【令和2年 3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



## 選べるおやつ♡ケーキバイキング



桜も開花し春めいた陽気になって参りましたが、寒暖差などから体調も崩しやすくなります。日頃からバランスの良い食事、睡眠、適度な運動を心がけ免疫力を高めてウイルスに負けない身体を作りましょう！



新型コロナウイルス感染防止の為、おやつ外出企画から急遽変更となりましたが、いつもより豪華なおやつに満面の笑みを浮かべ、ケーキを召し上がりながら「美味しい！」の声が沢山聞こえてきました。

# ～リハビリ体操～

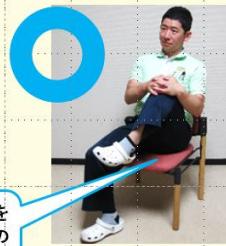
リハビリ体操のコーナーです！今回は第6弾！今月は、殿筋のストレッチです★お尻の筋肉を鍛えることで、姿勢も良くなり腰痛改善の効果も期待できます。

## リハビリコーナー

【殿筋】～お尻の筋肉のストレッチ～

効果

- 姿勢の改善
- 腰痛の改善
- ヒップアップ



背筋を伸ばし、片方の膝を抱え込むように持ち、胸の方へ引き寄せます。

目標回数（1日）  
20秒×2セット

※左右とも行いましょう。  
※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。



背中が丸くならないよう注意しましょう。



## ～趣味活動～

三味線歌会



人気プログラム！



絵画教室



アロマハンドマッサージ



## セン北クッキング★桜餅風もちもちロール & お抹茶付き



調理プログラム(役割支援)



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

## 4月のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、毎月行っております図書館外出や買い物支援等の外出は、当面の間見合わせております。また、外出機能訓練に関しましても状況が落ち着き次第実施して参ります。尚、お迎え前の体温測定は引き続き、ご協力をよろしくお願い致します。



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