

MONTHLY JOURNAL

2022.6



6月のイベント! 【縁日】開催☆ 全曜日全員参加で楽しみました!



ゲームの景品は
懐かしの駄菓子



<機能訓練>

歩行状態の安定、上下肢の筋力維持・向上の為様々な運動プログラムを実施。集団で活動を行う事によりお互いの姿が刺激となり、意欲的に取り組むことが出来ます。



おうち体操

【頸部筋～首周囲のストレッチ～】

身体は真っ直ぐなまま頭をゆっくり左右へ倒します

身体が左右へたおれないようにします

回数は目安です。痛みがある場合は中止して下さい。

目標回数(1日) 10秒～20秒×3セット

効果！

姿勢改善 腰痛予防 可動域拡大



宅トレに
おススメ！

【Youtube】

にて動画をアップしています！
「おどる介護士うっしー」で
検索！！！！

【公益型混合介護サービス】

<夕食提供>

<ヘアカット>

【公益型混合介護サービス】とは・・・？
介護保険外のサービスにて軽度な困りごとを柔軟に対応します。例えばお迎え時の軽度な室内支援やゴミ出し、朝薬服用確認、重いものやかさばる物の買い物代行など。
お困りごとがありましたら気軽にご相談下さい！



送迎支援



朝食パン



ゴミ出し

独居の方のお食事確保、ご家族様の急用時など臨時利用も承っております。ご利用の際は事前にご連絡下さい。

月1回美容師の方に来ていただき、ヘアカットを実施。次回は7/25(月)を予定しております。

細菌による食中毒にかかる人が多く出るのは気温が高く、細菌が育ちやすい6月から9月頃です。家庭で料理した物をあたたかい部屋に長い時間置いたままにしておくと細菌が増えてしまいますので注意しましょう。

付けない

食中毒予防の3原則

やっつける

調理前の手洗い
生の肉や魚を扱う器具を分ける

増やさない

生鮮食品は早く冷蔵庫に入れ早めに食べる



食材は中心部まで十分加熱して調理器具も加熱殺菌する

翌月のお知らせ

7月のイベントは【選択昼食お弁当】を企画いたしました！暑い夏こそ栄養たっぷりのお食事で体力をつけたいですね☆イベント内容は配布しておりますお手紙をご覧ください。

ホームページ
ご覧ください！

奉優デイサービス センター北

検索

奉優デイサービス センター北

Tel.045-482-7563

Fax.045-482-7573

横浜市都筑区中川中央1-37-19-2F

centerkita-day@foryou.or.jp

Twitter

Facebook

YouTube

