

# ★きらきら★

# なかじょう

# NEWS!



きらきら★なかじょうNEWSとは…

令和6年4月号

毎月、ご利用者様の運動や行事の様子など、いろいろな活動風景を皆様にお届けします。

なかじょうデイサービスセンター西山 〒950-0113 新潟市江南区西山578-1

TEL:025-278-5080

## <<4月号のトピック>>

- ★ 3月の行事
  - ・ひな祭り
- ★ 集団運動・小集団運動
- ★ レクリエーション
- ★ 壁画作成



- ★ 3月の行事
  - ・ひな祭り

三月の第一週にひな祭り会をしました。おやつにひなあられと甘酒を召し上がっていただき、おやつ後は記念撮影をしたりひなまつりの歌を歌いました。

- ★ 集団運動・小集団運動

機能訓練士指導のもと、上下肢の筋力低下予防運動を集団で行っています。

- ★ レクリエーション

他者交流を交えながら、頭や身体を使ったゲームや軽体操に参加して頂き、楽しい時間を過ごされています。

- ★ 壁画作成

毎月その季節や時期に合わせた壁画を、沢山皆様から作成して頂いています。



## ひな祭り





# 集団運動・小集団運動



上半身と下半身をつなぐ筋肉「大腰筋」はももを引き上げるときに使う筋肉です。  
大腰筋を鍛えると転倒予防だけではなく、背筋が伸び姿勢も良くなります。

# レクリエーション



～弾入れ玉乗せゲーム～  
遠くのカゴや台の上にボールを狙い投げる事で踏ん張り、下肢の筋力を鍛え集中力も高めます。  
～りんご落とし～  
お手玉を投げてりんごの描かれた紙を落とします。肩回りの筋肉を鍛え、上腕の可動域を広げることが出来ます。

営業時間：8：30～17：30  
サービス提供時間：9：30～16：30  
営業日：月～土  
※祝祭日も営業しております。  
休業日：日曜/お盆（8/15）  
年末年始：（12/31～1/2）  
※ご利用時間をご相談ください。



## 空き情報/15名定員

- 月曜日：×（要相談）
- 火曜日：×（要相談）
- 水曜日：×（要相談）
- 木曜日：◎（空きあり）
- 金曜日：○（空きあり）
- 土曜日：○（空きあり）

# 壁面作成

大きなものから小さなものまでたくさんのイチゴが西山にも実りました。  
イチゴはもちろん、イチゴの花も可愛らしいですね。

