

# ★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7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

## <<7月号のトピック>>

- ★ 6月の行事
  - ・あやめお花見ドライブ
- ★ 集団運動・小集団運動
- ★ レクリエーション
- ★ 壁画作成

### ★ 6月の行事

- ・あやめお花見ドライブ

あやめの名所である瓢湖までお花見ドライブに行ってきました。

見頃を迎えたあやめはとてもきれいに咲いており、全日程快晴に恵まれ、皆さんの笑顔も一段と輝いていました。

### ★ 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。

## あやめお花見ドライブ



## 集団運動・小集団運動

肘を直角に曲げ手のひらを外側に向け、肩関節を動かす体操を行いました。肩の柔軟性を高め背中の中血行促進の効果も期待できます。



## レクリエーション

～洗濯バサミレース～

うちわやタオル、チラシに洗濯バサミを付け外しする早さを競いながら指先の力を鍛えます。チームで応援し合う姿が見られました。

～足踏みルーレット～

円盤のルーレットを回すことで、下肢筋力や足指の力を鍛える事が出来ます。足で調節して回しバランス力も養われます。



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：×（要相談）

土曜日：×（要相談）

## 壁面作成

画用紙で作った小さな丸を組み合わせ、つるし紫陽花が完成しました。折り紙や塗り絵の大きな紫陽花も、皆様から協力して制作していただきました。

