

# ★きらきら★ なかじょう NEWS!



きらきら★なかじょう NEWSとは…

令和7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
- ・足湯ドライブ
- ★ 個別機能訓練
- ★ レクリエーション
- ★ 壁画作成



### ★ 6月の行事

#### ・足湯ドライブ

月岡の足湯を訪れ、足湯に浸かりながら景色やお話を楽しんでいただきました。

初日は生憎の雨でしたが、二日目・三日目は快晴に恵まれました。道中は足湯で温まった後、わくわくファーム内にあるお土産屋で、それぞれ買い物をされました。皆さん「水まんじゅう」や「みぞれ餅」に興味津々でした。

### ★ 個別機能訓練

機能訓練士指導のもと、上下肢の筋力低下予防運動を個別で行っています。

### ★ 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、皆様から沢山作成して頂いています。

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。

## 足湯ドライブ



# 個別機能訓練



H様

88歳

課題 躓くことなく歩行できる  
下肢の筋力維持

訓練内容

- ・棒体操
- ・上下肢筋力訓練
- ・ボール体操
- ・エアロバイク
- ・腰背部、下肢ほぐし

改善した点と効果

- ・下肢筋力の維持
- ・低い椅子からでも掴まれば一人で立ち上がることが出来る
- ・実施後の歩行がスムーズになった

今後の目標 低い椅子から掴まらずにスムーズに立ち上がることが出来る

機能訓練士 田中 尚斗

# レクリエーション



～新聞ちぎりゲーム～

制限時間内に、できるだけ長く新聞紙をちぎるゲームです。手指先と集中力を使い、黙々とちぎる作業を進めておりました。



～ペットボトル輪投げ～

輪投げは、腕や肩の関節を大きく使うため、関節の可動域を広げる効果があります。運動機能の向上だけではなく、認知機能の活性化・コミュニケーションの促進など、様々な効果が期待できるレクリエーションです。

# 壁画作成



空き情報/18名定員

月曜日：×（空き無し）

火曜日：×（空き無し）

水曜日：○（空きあり）

木曜日：○（空きあり）

金曜日：×（空き無し）

土曜日：○（空きあり）

新潟も梅雨に入り、西山では水色や紫色の、鮮やかな紫陽花が咲きました。

紫陽花の花言葉のように「和気あいあい」とご利用者様同士、協力しながら作っていただきました。

