

# ★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10月号

毎月、ご利用者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

## <<10月号のトピック>>

★ 9月の行事  
・ぶどう狩り

★ 敬老会  
★ 個別機能訓練  
★ レクリエーション  
★ 壁画作成



★ 9月の行事  
・ぶどう狩り

今年は伊藤ぶどう園さんにお邪魔しました。おやつには三種類のぶどうを召し上がっていただき、おやつ後にお好みのぶどうを買って「いいお土産ができた」と笑顔が溢れました。

・敬老会  
日頃の感謝の気持ちを込め、経路のお祝いをさせていただきました。敬老会では感謝状と、プレゼントをお渡ししました。

「恥ずかしいわ～」などとお話しされながらも、皆さん素敵な表情で、記念撮影に応じてくださいました。

★ 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、沢山皆様から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。

## ぶどう狩り



## 敬老会



# 個別機能訓練



K様

73歳

課題 すり足やつまずきを予防して歩行時の脚の振り出しを向上させ、もつれにくく歩幅が広く安定した歩行を身につける

訓練内容  
・歩行訓練  
・下肢筋力訓練  
・ボール体操  
・エアロバイク  
・棒体操

改善した点・下肢筋力の向上  
と効果 ・歩幅が広がり歩行がスムーズになる

今後の目標 股関節周りの筋力を引き続き強化する事で重心移動がスムーズになり立位や歩行のバランスの安定を目指す  
機能訓練士 西村 勇希

# レクリエーション



～ペットボトルボーリング～

ボーリングは全身運動と筋力の維持・強化に効果的なレクリエーションです。特に足腰の筋力強化は転倒の防止にも繋がります。

～後ろに風船リレー～

タオルを付けた風船を後ろの人に渡す早さを競います。風船を後ろに渡す動きで、肩関節や腰の柔軟性を高めます。

# 壁画作成

今月はコスモス畑を作成いたしました。紫やピンク、赤など色とりどりのコスモスにトンボも飛んできて西山にも秋のムードが漂いました。



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：×（空き無し）

木曜日：×（空き無し）

金曜日：×（空き無し）

土曜日：△（空きあり）

