

★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 11月号

毎月、ご利用お客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

<<11月号のトピック>>

- ★ 10月の行事
 - ・キノコ汁作り
 - ・干し柿さわし柿作り
- ★ 個別機能訓練
- ★ レクリエーション
- ★ 壁画作成



★ 10月の行事

・キノコ汁作り

人参や大根を慣れた手つきで切って下さり、味付けも皆様に行っていただきました。食べやすい大きさを考えながら3種類のキノコを割いていただき、オヤツに召しあがられました。「私が切ったゴボウだよ」「みんなで食べるとより美味しいね」と大好評で、身体と心もポカポカ温まりました。温かい物を食べて身体の内側から温め、寒さを乗り越えて行きましょう。

・干し柿さわし柿作り

デイサービスで採れた柿を、手指の運動も兼ねて皆様に美味しくしていただきました。

★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。

キノコ汁作り



干し柿さわし柿作り



個別機能訓練



レクリエーション



I 様

97 歳

課題 肩まわりの可動域を向上させ「棚の物を取る」「洗濯物を干す」などの日常動作をスムーズに行えるようになる

訓練内容 ・歩行訓練 ・上肢筋力訓練
・ボール体操 ・棒体操

改善した点・背筋の伸展が習慣付き猫背予防につながる
と効果 ・姿勢保持に必要な腹筋、背筋の活性

今後の目標 歩く時に肩が後ろに引けて姿勢が綺麗になる事で転倒リスクの軽減を図り心肺機能の維持で疲れにくい身体を目指す

機能訓練士 西村 勇希

～キャッチして転がせ！～

ボールを的に転がし入れるゲームです。前傾姿勢で転がすことで、上肢と下肢の筋力を鍛えます。力を加減的に上手に入ると歓声が聞かれました。

～コーンホール～

アメリカのスポーツ「コーンホール」を参考にして、制作しました。ボールを穴に投げ入れると 50 点、ボードに乗ると 10 点で合計点を競いました。手指にしっかり力が入り握力アップになります。



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：△（空きあり）

金曜日：×（空き無し）

土曜日：△（空きあり）

壁 画 作 成

何枚もの画用紙で、立体的なカボチャを制作していただきました。のりを付けるところを工夫したり、色合いにもこだわられました。指先をよく動かし、秋の味覚の貼り絵も制作して下さいました。

