

# ★きらきら★ なかじょう NEWS!



★きらきら★ なかじょう NEWS とは…

令和 8 年 2 月号

毎月、ご利用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

## <<1月号のトピック>>

- ★ 1月の行事
  - ・新年会
  - ・書初め
- ★ 個別機能訓練
- ★ レクリエーション
- ★ 壁画作成



### ★ 1月の行事

#### ○新年会

新年会迎え、施設内に手作り神社を設け、新年会を行いました。鳥居の前で手を合わせ、みなさまそれぞれの思いで参拝されました。

#### ○おみくじ

参拝のあとは、お楽しみのおみくじ。

「大吉だよ」「どれどれ」と結果を見ながら自然と笑顔がこぼれていました。

鳥居もおみくじも手作りならではの温かさを感じながら、新年の始まりにふさわしい和やかな時間となりました。

### ★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。

## 西山神社参拝



## 新春おみくじ





## 個別機能訓練



## レクリエーション



### 課題

K様 93歳  
腰痛の為、上半身が円背して前傾姿勢になっている。そのため歩行での転倒の危険性がある。

### 訓練内容

- ・歩行訓練
- ・上肢, 下肢筋力訓練
- ・ボール体操
- ・棒体操

### 改善した点

- ・下肢筋力の維持と向上
- ・股関節可動域の改善
- ・身体バランスの向上

### 今後の目標

立位や歩行時のバランス力を養い、足底接地を意識した歩行を日々継続して取り組んでいく。

機能訓練士 佐藤 友也

### ～投げ福笑い～

福笑いのパーツを投げて顔を完成させるゲームです。投げる動作により、肩・肘・手首など上肢の運動になり、狙いを定めることで目と手の協調運動にもつながります。完成した顔を見て、たくさんの笑い声が聞こえてきました。

「この辺狙って」「上手上手」とご利用者様同士協力し合い、笑顔溢れるゲームになりました。

## 壁画作成

絵馬や書き初めを行い、壁面に飾りました。文字を書いたり飾ったりすることで、上肢の運動や姿勢の保持につながります。思い思いの願い事を皆さま、笑顔でつづっておりました。



### 空き情報/18名定員

月曜日：△（残りわずか）

火曜日：△（残りわずか）

水曜日：△（残りわずか）

木曜日：△（残りわずか）

金曜日：×（空き無し）

土曜日：△（残りわずか）

