

★きらきら★

# なかじょうNEWS

2026年  
5月号



## 外出レクリエーション ～福島潟へ～

### お花見

福島潟へ菜の花を見に出かけて来ました。  
満開の時期は少し過ぎていましたが、春の風を感じながら散歩を楽しんでいます。  
外の空気に触れ、気分転換にもつながる、素敵なひとときとなりました。



### 菜の花畑を見学

### ポイント

外出レクリエーションは、気分転換だけでなく、散歩を通じて、歩行機会を確保し、下肢機能の維持や体力作りを図ることができます。季節を感じながら無理の無い範囲でゆっくりと活動いただけます。

### 制作活動



たんぽぽや枝垂桜、藤の花をお花紙で作りました。黄色やピンク、紫といった春らしい色がホール内を彩ります。仕上がった作品を手に記念撮影も行いました。



### ポイント

【切る】【貼る】【ねじる】という動作は指先の機能訓練になります。集中しすぎると目も指先も疲れてるので、休み休みゆっくりと制作活動を楽しんで頂いています。

### わにわにパニック



ドキ  
ドキ  
集中

ちょっとした隙間時間には、みんなでテーブルゲームで遊んでいます。



指先に全集中し、反射神経も試されるゲームにハラハラドキドキの時間です。

## 機能訓練



### ●今後の課題

身体機能や呼吸の安定を維持する為に適度に身体を動かす習慣が必要。

### ●今後の目標

できる運動を継続し健康に過ごす

## 0様 94歳 女性

### ●既往歴

多発性無症候性脳梗塞、糖尿病、  
高血圧症、骨粗鬆症、腰椎圧迫骨折

### ●課題分析

循環器系の疾患により呼吸が乱れる事がある為、  
身体動作には注意が必要。

また転倒や歩行時の躓きにも注意が必要。

### ●全体目標

身体機能を維持して健康に自宅で過ごして  
いきたい。

### ●訓練内容

上肢下肢可動域、筋力訓練

ボール体操

棒体操

### ●取り組みの成果

- ・立位、歩行の安定。
- ・SP0<sub>2</sub>の上昇
- ・歩行姿勢の改善。
- ・表情の明朗化
- ・ADLの維持と向上。
- ・運動意欲の向上。

## 空き情報

月曜日	○	空きあり
火曜日	○	空きあり
水曜日	○	空きあり
木曜日	△	残りわずか
金曜日	○	空きあり
土曜日	○	空きあり

体験、見学、お問い合わせ等、  
随時受け付けております。

〒950-0113

新潟市江南区西山578-1

なかじょうデイサービスセンター西山

TEL:025-278-5080

## ストラックアウト



ストラックアウトの道具を借りてきました。

的が大きい分狙いやすいかと思ったら、高い位置は腕を大きく振り上げないと届きません。

それでも皆さまは、高い位置を狙って頑張ってくれました。

高得点を取った方は「なかじょうメダル」でお祝い。