

★きらきら★

なかじょうNEWS

2026年
6月号



心も体もポカポカ ～月岡温泉 足湯～

月岡足湯ツアー



月岡温泉へ外出し、足湯を楽しみました。
温かいお湯につかりながら「気持ちいいね」と自然に会話も
弾み、穏やかな時間を過ごされました。
初夏の少し暑い日でしたか、心も体もリフレッシュ。



ポイント

外出レクリエーションのいいところは、気分転換になる事です。普段と違う風景を見て体験し、ご友人と交流することで認知症予防にもなります。
また、足湯は血行促進になり、いいこと尽くしです！

制作活動

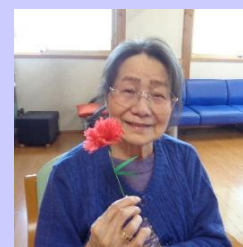


ポイント

折り紙は手先の機能訓練になることはもちろんですが、考えながら折ることで脳のトレーニングにも最適です。
さらに！ご友人同士で教え合い、出来上がりを褒め合いながらたくさんさんの交流をおこなっています。



母の日サプライズ



職員が心を込めて作ったカーネーションを、母の日のサプライズとして、お渡ししました。「ありがとう」と嬉しそうに受け取る姿が見られました。



職員一同、皆さまにはいつも感謝しております。これからもどうぞ、よろしく願いたします。



機能訓練



●今後の課題

身体機能やADL向上の為に運動の習慣を身に付ける。

●今後の目標

できる運動を継続し筋力・体力を維持する

K様 77歳 女性

●既往歴

統合失調症、白内障、緑内障

●課題分析

立位時の反り腰から腰部の疼痛の訴えが聞かれている為、身体動作には注意が必要。また歩行時は足関節の動作に注意をする。

●全体目標

身体の動きが悪くならないようにする。

●訓練内容

上肢下肢可動域、筋力訓練
ボール体操、体幹トレーニング
棒体操

●取り組みの成果

- ・立位、歩行の安定。
- ・歩行姿勢の改善。
- ・ADLの維持と向上。
- ・運動意欲の向上。
- ・表情の明朗化

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	○	空きあり
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



山越え、谷越えゲーム

山や谷、壁などの障害物を”人生の道のり”に見立てたゲームを行いました。



お手玉30個を山積みにしたので、重くなりましたが、「これも人生の重みね」とご利用者様の一声が場を盛り上げました。

うちわに乗せたお手玉を落とさないよう慎重に進みながら障害物を乗り越えていきます。

「人生いろいろあるよね。」と笑い合ったり、「こんなことがあったよ。」と思い出話が始まったりと、とても楽しい時間でした。ゲームを通じてたくさんの交流ができました。