



# やすらぎ通信 令和4年9月号

多可町社会福祉協議会  
デイサービスセンターやすらぎ

朝夕が涼しくなり、こうべを垂れる稲穂が秋の気配を感じさせます。  
早いもので9月になりましたが、皆さん、いかがお過ごしでしょうか。

やすらぎでは、今年の9月も敬老会を開催。それに合わせて敬老スペシャルメニューも企画しています。  
まだまだ日中は蒸し暑く、朝夕との気温差がありますので、衣類で調節するなどして体調管理にはお気を  
付けください。そして、元気に笑顔で来所できますよう、スタッフ一同お待ちしております！



### 看板がついに完成！

とてもきれいに仕上がりました！皆の地道な手作業の賜物ですね。



フロア中央の壁面に設置しました！

夏祭りにちなんだ → パズルを楽しみました

お金を引っ張り出して3億円を狙います↓



### 夏祭りサーキットの様子

足パネルでどこまで飛ばせるか個人戦で競い合います →

地域住民の方に頂いたたくさんのピーマン。種取りも皆ですればあつという間でしたね！



各チームごとが、それぞれ色んな運動レクのブースを周り、賑やかに夏祭り気分を楽しみました(\*^^\*)

↑射的や輪投げは景品をかけて楽しみました→



↑チーム対抗で上手に積み上げて高さを競い合います。

夏の疲れを残さないための工夫

十分な睡眠



栄養バランスの取れた食事



座って足踏みなどの軽い運動を習慣に



衣類などで上手に体温調節



まだまだ水分補給も忘れずに！



残暑を乗り切ろう！



皆様の安全を守る為、感染症予防対策を徹底してまいります。引き続き、来所時の検温やマスクの着用等、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

## 祝敬老の日



## イベント・レクリエーションプログラムカレンダー

※予告なく変更する場合があります

午後からは、したいことを”CHOICE”(選んで)楽しんでください  
★運動レクで身体機能の向上を、手作業で脳の活性化を促しましょう！

デイサービスセンターやすらぎ



| 月曜日                      | 火曜日                  | 水曜日                 | 木曜日                           | 金曜日                             | 土曜日                 |
|--------------------------|----------------------|---------------------|-------------------------------|---------------------------------|---------------------|
| 感染症予防対策を万全にし、レクを行っています！  |                      |                     | 1<br>防災体操<br>飛んでけ！<br>ふわふわオバケ | 2 アロマの日<br>防災体操<br>フラフラ<br>ピンポン | 3<br>防災体操<br>お楽しみレク |
| 5 アロマの日                  | 祝 6<br>お誕生日会<br>25日生 | 7                   | 8 アロマの日                       | 9 アロマの日                         | 10 アロマの日            |
| 上肢の筋トレ体操                 | 接骨院の先生による<br>転倒予防教室  | バランスUP体操            | バランスUP体操                      | 音楽療法の日                          | リング体操               |
| 風船リレー                    | 手芸・工作                | シーツバレー<br>おやつレク     | お楽しみレク                        | リング体操                           | まるっと<br>ポイントゲーム     |
| 12                       | 13                   | 14 アロマの日            | 15                            | 16 アロマの日                        | 17                  |
| 排便排尿コントロール<br>コロコロ橋渡しゲーム | 接骨院の先生による<br>転倒予防教室  | 下肢筋力維持体操            | 下肢筋力維持体操                      | 体幹の筋トレ体操                        | 体幹の筋トレ体操            |
| おやつレク                    | 手芸・工作                | お楽しみレク              | 手芸・工作                         | コップの<br>ビー玉送り                   | コップの<br>ビー玉送り       |
| 19                       | 20                   | 21                  | 22 アロマの日                      | 23 アロマの日                        | 24                  |
| 敬老会<br>おめでとうございます！       |                      | 転倒予防体操              | 転倒予防体操                        | 交通安全体操                          | 交通安全体操              |
| 祝 26<br>お誕生日会<br>26日生    | 27 アロマの日             | 一獲千金レベル<br>アップバージョン | 一獲千金レベル<br>アップバージョン           | お楽しみレク                          | 敬老会<br>ビンゴ大会開催！     |
| バランス機能改善<br>お楽しみレク       | 接骨院の先生による<br>転倒予防教室  | 骨盤訓練体操              | 骨盤訓練体操                        | 下肢可動域改善体操                       |                     |
|                          | 手芸・工作                | フラフラピンポン            | 箱から玉出し<br>競争                  | キャップinカップ                       |                     |
|                          | 手芸・工作                | 手芸・工作               |                               |                                 |                     |