



クリスマスツリーの飾りつけをしました

クリスマスに向けて、ツリーの飾りつけを行いました。何を隠そう、このツリーは昨年利用者の皆様と力を合わせて制作した大作です!!! 大きな松ぼっくりのツリーにどうやって飾ろうか、利用者様同士で相談される場面も見られ、楽しく飾りつけができました◎

今は、自宅に持ち帰ることのできるリース制作を行っていますのでお楽しみに('ω')



ウォーキングを始めました!

歩行訓練をかねて、ウォーキングを実施しています。朝晩は冷え込みますが、日中はポカポカ暖かい日が続いています。全身運動を行うことで身体機能の向上にもつながります。



片道150mを休憩を入れながら頑張られています。気分転換にもなり、満足気で笑顔もみられました。



ちぎり絵が完成しました!



「急がないとコスモスの時期が終わってしまう」と、話をしながら取り組んだちぎり絵が完成しました(*'ω'*)利用者様同士で工程の分担、相談をしながら作品を完成させました。ちぎり絵に取り組むごとに、完成度が上がっており、職員も驚いています。掲示板に飾るとお褒めの声も聞かれました。共同作業っていいですね!



平成31年 1月カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
		1 休館日	2	3	4	5 体力測定
6 休館日	7 初詣 体力測定	8 初詣 体力測定	9 初詣 体力測定	10 初詣 体力測定	11 初詣 体力測定	12 初詣
13 休館日	14 初詣	15 初詣	16	17	18 節分飾り制作	19 節分飾り制作
20 休館日	21 節分飾り制作	22 節分飾り制作	23 節分飾り制作	24 節分飾り制作	25 小グループ活動	26 小グループ活動
27 休館日	28 小グループ活動	29 小グループ活動	30 小グループ活動	31 小グループ活動		

ちょこっと！健康講座！

ちょっとした時間に、ちょこっとだけ！
テレビを見ながら、昼寝の合間にやってみましょう♪

スクワット (太もも前、お尻)

姿勢を正し、手すりを掴む。
足は腰幅に開く。
背筋を伸ばしたまま腰を落とす。
膝はつま先より出ないようにお尻
を後方へ出しながら膝を曲げる。
4カウントで膝を曲げ、4カウント
で伸ばす。

足上げ体操 (太もも前、お腹)

仰向けで片膝を立て、
足裏をつける。
骨盤が動かないように
伸ばした足を片方の膝の高さ
まで上げる。
4カウントで足を上げ、4カウント
で下ろす。
左右交互に行う。

認知症サポーター養成講座に参加しました！

11/28(水) 宮崎西地区交流センターで開催された「認知症サポーター養成講座」に参加しました。
高齢者福祉のプロとして、普段から勉強をしている「認知症」ではありますが、改めて学ぶことで感じることも多く、大変身になる研修となりました(*'ω'*)
認知症で一番大切なのは病院受診!!
あれ？最近おかしいなあ？と感じた時が、受診のタイミングです!!
何か気になることがありましたら、いつでもご相談くださいね(*^^*)

11月に入職した油谷PTも
頑張って勉強しました!!

社会福祉法人慶明会 デイサービスセンター ビオラ

〒880-0035 宮崎市下北方町常盤元997番地1

Tel 0985-82-7500

Fax 0985-82-7300