

# ★きらきら★

# なかじょう

# NEWS!



きらきら★なかじょう NEWSとは…

令和6年9月号

毎月、ご利用者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

## <<9月号のトピック>>

- ★ 8月の行事
  - ・ひんやりおやつレク
  - ・百歳のお誕生日会
- ★ 集団運動・小集団運動
- ★ レクリエーション
- ★ 壁画作成



### ★ 8月の行事

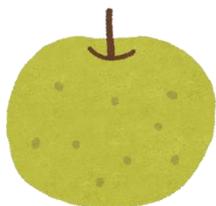
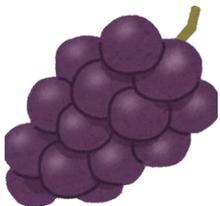
・ひんやりおやつレク  
かき氷を削る様子を見て頂き、お好きなシロップを選んで召し上がられると「昔を思い出すね」とお話が弾まりました。かき氷を楽しみながら、水分補給も行えました。

・百歳のお誕生日会  
皆様からお祝いの言葉を掛けられ、一人ひとりに丁寧に感謝の気持ちを伝えていच्छやいました。金色の冠もお似合いました。

★ 集団運動・小集団運動  
機能訓練士指導のもと、上下肢の筋力低下予防運動を集団で行っています。

★ 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。



## ひんやりおやつレク



## 百歳のお誕生日会



## 集団運動・小集団運動

手指は体の中でも運動や感覚の神経が多くあります。手指を動かす事で脳の血液量が増え、脳の活性化や認知症予防、運動機能を高める効果があります。



## レクリエーション

～紙コップ聖火リレー～

炎に見立てた紙コップをラップの芯で隣に送ります。上肢の筋力を鍛え、競い合う事で高揚感を得る事も出来ます。

～後ろに風船リレー～

タオルを付けた風船を後ろの人に渡す早さを競います。風船を後ろに渡す動きで、肩関節や腰の柔軟性を高めます。



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。



## 壁面作成

ハイビスカスに南国の鳥、イルカも登場し今月は色鮮やかな壁面になりました。紙を丸めて作ったスイカに向日葵も細かいところまでこだわりました。

## 空き情報/15名定員

月曜日：×（要相談）

火曜日：×（要相談）

水曜日：×（要相談）

木曜日：○（空きあり）

金曜日：×（要相談）

土曜日：×（要相談）

