

★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12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

<<12月号のトピック>>

- ★ 11月の行事
・紅葉狩り
- ★ 集団運動・小集団運動
- ★ レクリエーション
- ★ 壁画作成



★ 11月の行事 ・紅葉狩り

濁川公園まで紅葉ドライブに行ってきました。色づき始めた紅葉を眺めながらおやつを召し上がっていただき、おやつ後は公園内の散策を楽しませていました。公園内の池に大きな鯉を見つけると、「どれどれ？」と皆さん興味津々に池をのぞき込まれていました。天気や寒さも心配されていましたが、全日程雨が降ることなく無事に終わることができました。

★ 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。

紅葉狩り



集団運動・小集団運動

エアロバイクを使用し下肢筋力強化訓練を行いました。
エアロバイクは足首や膝への負担が少なく、腰痛や関節痛の改善などにも効果があります。



レクリエーション

～手探りバトン渡し～

長さの違う三種類のバトンを机の下で渡し、速さを競います。机の下でバトンを渡すことで上肢や下肢の筋肉を鍛えることができます。

～クレーンゲーム～

2本の棒で様々なものを挟み、箱に入れるゲームです。お互いに声を掛け合い、コミュニケーションを図りながらゲームを進めていました。



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。



空き情報/18名定員

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）

壁画制作

弥彦神社で開催された菊まつりにちなみ、今月は菊人形を制作しました。

「こうだったかな？」とお互いに確認しながら一つ一つ丁寧にお花紙を開いてくださいました。

