



きらきら★なかじょうNEWSとは…

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

令和7年2月号

<<2月号のトピック>>

- ★ 1月の行事
 - ・書初め・鏡開き
- ★ 個別機能訓練
- ★ レクリエーション
- ★ 壁画作成



★ 1月の行事

・書初め
 今年の干支や好きな言葉を書かれ、納得がいくまで何枚も挑戦するお姿も見られておりました。職員と協力して完成された方は「なんとか上手く出来たね」とお話しして下さいました。一筆ずつ丁寧に書かれた作品は展示させていただきました。

・鏡開き
 お餅の代わりに、色とりどりの麩を浮かべたお汁粉を飲んでいただきました。体の内側から温まることができました。

★個別機能訓練
 機能訓練士指導のもと、上下肢の筋力低下予防運動を個別で行っています。

★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。

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。

書初め



鏡開き



個別機能訓練



S様 80歳

課題

・歩行、動作時に両膝部痛があり膝の屈曲と伸展の可動域制限が見られます。ふらつきがある為、転倒しないよう機能訓練で改善を図る必要があります。

訓練内容

・下肢ストレッチ・下肢筋力訓練
 ・ボール体操 (エアロバイク)
 ・下肢のマッサージ機

改善した点

・足が軽くなる・正しい姿勢で歩行が出来る
 ・力の入れ方が身についた

アドバイス

膝部痛で身体を動かす意欲が低下していたが訓練で膝痛が軽減し、身体や精神も安定してきました。自身の為に正しい運動を続けることが大切になります。

レクリエーション



～ペットボトルを倒さないで～

並べたペットボトルの間にボールを通すゲームです。ペットボトルをなるべく倒さないように、慎重にボールを転がされていました。

～お年玉運び～

穴を開けた新聞紙をペアで持ち、玉をなるべく早く送るゲームです。新聞を運ぶ事で上肢の筋力を鍛えます。最後は一番短いタイムで成功し歓声が聞かれました。

壁画制作

今年の干支の蛇を制作し、周りにはお正月らしい作品が並びました。蛇やお重の食材の紙質をそれぞれ変え、工夫されておりました。お重の中身を相談し合いながら詰め、お話しも弾んでおられました。



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)

