

★きらきら★ なかじょう NEWS!



きらきら★なかじょう NEWSとは…

令和7年3月号

毎月、ご利用者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

<<3月号のトピック>>

- ★ 2月の行事
- ・ 節分豆まき
- ★ 個別機能訓練
- ★ レクリエーション
- ★ 壁画作成



★ 2月の行事

・ 節分豆まき

2月はまだまだ寒く、油断をすれば風邪をひいてしまう季節でもあります。そこで一年の無病息災を願い、豆に見立てた新聞紙を使って、豆まきを行いました。たくさん豆を作ってください、豆まきを楽しんだあとは、おやつに落花生と甘納豆を召し上がっていただきました。普段とは違うおやつに、「たまにはこれもいいね」と笑顔が見られました。

★ 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。

節分豆まき



個別機能訓練



S様 83歳

課題 ・歩行時に軽い膝痛。歩行時、立位でふらつきがある為、転倒しないよう下肢の筋力強化を図る。

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）
・棒体操・歩行訓練

改善した点 ・足の上がり良くなる・杖、歩行器がなくても背中を伸ばし立位を保持できる・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るため、初めは膝裏、もも裏のストレッチから出来るといいです。痛みが少しずつ良くなってきてから運動を出来るといいと思います。

レクリエーション



～紐すくい～
時間内にすくい上げられた本数を競います。前かがみで紐をすくい上げる動きで、骨盤の柔軟性を鍛える狙いがあります。



～袋あおぎゲーム～
うちわで扇ぎ、ペットボトルにかぶせたビニール袋を早く飛ばした方が勝ちのゲームです。楽しみながら腕の筋力を鍛え、背中が椅子の背もたれから離れる事で体幹を鍛える効果期待できます。

壁画制作

鬼の目や口を思い思いに制作し、いろいろな表情の鬼のつるし飾りが完成しました。指先で紙を丸める事で指先の運動になります。「2月」の梅の貼り絵も目を引く色を考え、工夫して制作して下さいました。



空き情報/ 18名定員

月曜日：△（要相談）

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）

