

播磨町デイサービス

令和 七年

九月号

書 高見ひかる

発行元
播磨町
デイサービス
センター

世代をつなぐ夏のひととき

室内に色とりどりの提灯が飾られ一気にお祭り気分！
今年もデイサービスに夏祭りの時期がやってきました。

今回は町内の子供達もお招きしてデイサービスは「こんな所」というお話しや車いす体験をしていただきました。その後利用者様達と一緒にゲームをしたり、炭坑節を踊ったりと大いに盛り上がりました。皆さんの笑顔や優しさがたくさん溢れ、とても貴重なひとときとなりました。

ひとつ心残りは夏祭りの恒例のたこなしたこ焼きです。一日目は鉄板の調子が悪く思っていたようなたこ焼きが焼けず、利用者様には大変残念な思いをさせてしまい申し訳ありませんでした。次回は万全の体制でおいしくいたこ焼きをご用意させていただきます。楽しみに待っていてくださいね!!

上田 裕子



職員紹介



看護師 毛利 末子

- この仕事を始めたきっかけは？
何か人の役に立ちたい
- 仕事をするうえで大切にしていること
思いやりと感謝の気持ちを忘れずに
- 利用者さんに言われて嬉しかった言葉
ありがとう
- 播磨デイの魅力は？
アットホームな雰囲気
皆が笑顔で親しみやすい
- みなさんに一言
いつまでも元気で1日1回大笑いして
楽しい時間を一緒に過ごしましょう

- 出身地
兵庫県
- デイサービス歴
3年
- 趣味
旅行・コンサートに行く
- 好きな有名人
相棒の水谷豊

- 楽しみの時間
孫たちと過ごす時間



とっておきの一枚



8月生まれの方々



【かかし】

暑い中 ご苦勞様です 田のかかし

【ぶどう】

ぶどうの木 今年もたくさん 実がついた

【虫の声】

涼しげに 夕暮れに鳴く 虫の声

K・I



室内で体力づくり

九月とはいえ残暑が続いております。体調に変化は起きていませんか？暑さで外出機会が減り、運動不足になったり、食欲が落ちたりしていませんか？

暑くても室内で座ったままできる運動で健康維持につとめましょう。

注意事項

- 運動の前後に水分補給
- 血圧の安定している時間帯で行う
- 痛みがあればがまんせず、無理をしない。

いすに座って深呼吸：背筋を伸ばして座り、鼻からゆっくりとお腹を膨らませるように息を吸い込みます。吸い込んだ時間の倍くらいの時間をかけて口からゆっくりと息を吐きだします

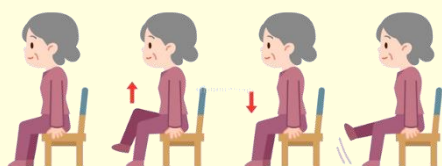


つま先立ち：かかとを1、2、3でしっかり上げて、1、2、3でゆっくりおろす。

股関節の屈曲：1、2、3でひざを胸にひきつけ、1、2、3でゆっくりもどす

ひざの伸展：1、2、3でひざを床と平行になるまで伸ばし、1、2、3でゆっくりおろす

足関節の屈曲：1、2、3でつま先を天井に向け、1、2、3でゆっくりおろす



どの運動も少しずつでも続けていくと筋力アップにつながります
どれか一つでも続けてみてください

森井 理香

