

# 水源池便り No.227

令和6年6月号

アムニティ西岡水源池デイサービスセンター  
TEL:011-584-1350

様



<https://www.keiwakai.jp/suigenchi/day/index.php>

ホームページ

ホームページ

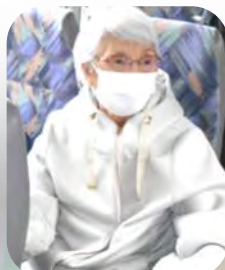
春というより、もはや初夏を感じるほど暖かい日が多い札幌となっています。

暑さに身体が慣れるまで体調を崩しやすい時期ではありますが、センターでは今日も元気に脳トレやリハビリに励んで下さる皆様方の明るい笑い声が響いています！

その皆様方の笑顔がより輝いたのが、お花見ドライブでした！

今年も無事4/29～5/2に開催し、福住の小川公園、森林研究所の一般公開道路、その他、今回は新しく、月寒川沿いに咲いていたそれは大きな大きなレンギョウも見てきましたよ！

お天気の良い時は車から降りて、外の空気も美味しく頂いてきました（笑）

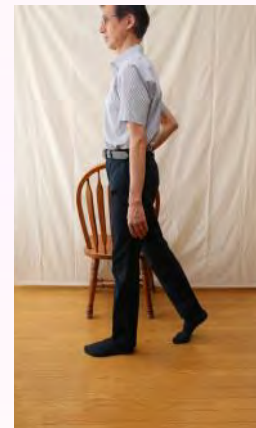
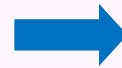


## 家でできる体操 重心移動の練習で 歩行バランス改善

足を前に出す運動です。かかとからついて、前の足に体重を移動します。

力はあまり入れなくて良いですが、なるべく体を真直ぐに行います。

姿勢を良くして重心移動の練習を繰り返すことで、歩行時のバランス改善が期待できます。



足を前に出して  
かかとからつきます。

前の足に体重をかけて  
体を真直ぐにします。

## 今月の手工芸

皆様！先月の手工芸の作品を覚えていらっしゃいますか？そうです！桜が満開でした！それがどうでしょう！たくさんのチューリップと新緑に早変わり致しましたよ！折り紙と色紙で作成致しました！色とりどりのお花たちが目を楽しませてくれていま～す（笑）



看護師

ふかざわ さちこ  
深澤 幸子

ありがとう  
ございました！



はじめまして

看護師  
たけやま ちの  
武山 千野

利用者の皆様に安心して過ごしていただけるよう努めてまいります。お気軽にお声かけください。どうぞよろしくお願ひいたします。



よろしく  
お願ひします  
介護福祉士  
さとう ひとみ  
佐藤 一美

5月より入職させて頂いた佐藤一美です。ここはとても明るく楽しい雰囲気です。利用者の方も、毎日リハビリやレクリエーションに積極的に参加されていて、私も楽しい時間を過ごさせて頂いています。食べる事とおしゃべりが大好きなので、一日も早く皆様のお名前を覚えて色々なお話ができるようにしたいと思ひますので宜しくお願ひ致します。

## 健康観察表の終了のお知らせ

令和2年5月から感染予防対策の一環として皆様にご協力頂きました「健康観察表」について、令和6年5月31日を持って終了とさせて頂きます。皆様のご協力、まことにありがとうございました。尚、お迎え時の玄関先での検温は引き続き継続させて頂きます。

今月の歌は

「愛燦燦」です