水源池便り

No.234
令和7年秋号

様

アメニティ西岡水源池デイサービスセンター
TEL:011-584-1350

ホームページはこちらから
https://www.keiwakai.jp/suigenchi/day/index.php

令和7年8月 夏祭り

今年も元気に明るく夏祭りを行いました！ささやかな景品をとともに、昔懐かしのゲームをご用意しました！お風呂上りのアイスキャンディも喜ばれていましたよ！

令和7年9月 敬老会

敬老会では、今年米寿を迎えられたご利用者様を、皆様でお祝いさせて頂きました！今回は三味線と民謡、ウクレレとフラダンスのボランティアの皆様が来て下さり、とても盛り上がりました！

米寿を迎えられた皆様です！

Hula & ukulele Pa ani ulu の皆様

三味線と民謡のボランティアさん

職員の渾身の踊りと手品でも大盛り上がりでした！

令和7年10月　紅葉ドライブ　～車窓から眺める大自然！～

収穫祭！ 今年も美味しく頂きました！

スイカ～っ！

かぼちゃ！

じゃがいも！

枝豆っ！

落花生！

きゅうりとスッキーニ！

手工芸

短冊と天の川

月見ウサギの押し絵

はじめまして

介護職員
安田（やすだ）　康代（やすよ）

9月から入職した安田です。
優しい利用者様と頼りになる先輩職員の皆様に囲まれ楽しく働かせてもらっています。
早く1人前になれるよう頑張ります。

家でできる体操　膝上げ運動で　姿勢安定　つまずき予防

腸腰筋という骨盤を前傾させる筋肉などがきたえられます。骨盤と背骨を安定させる効果があり、股関節の動きを良くして転倒予防に役立ちます。**この運動のポイントは、できる範囲でなるべく腰を起こし、姿勢を良くして行うことと、足の付け根からお腹にかけて力を入れることです。**　回数の目安：　左右交互に行います。　10～20回

①座って行う方法

なるべく腰を起こして座り　膝を上げます。

②立って行う方法

腰、背中をなるべく伸ばして　膝を上げます。

次回「水源池便り　新春号」の発行は令和8年1月を予定しています。お楽しみに！