

どら焼きクッキング!

美味しいさつまいものあんが出来ました



生地を上手に丸く焼いて頂きました



美味しいどら焼きにうっとり

11月にクッキングを行いました。今回はデイサービスの畑で収穫したさつまいもを使ってどら焼きを作りました。さつまいもを練りつぶし、さつまいものあんを作り、さつまいもあんのどら焼きにしました。生地を焼いたり、あんこを丸めたり、デイホールは美味しい香りいっぱい! 味も絶品でした。

コーラスなでしこの皆さん!



コーラスなでしこさんと一緒に歌いました! 歌うことって楽しい!



12月にコーラスなでしこさんが来所され、素敵な歌声を披露していただきました。みなさん歌声にうっとり聞き入っておられました。そして、一緒に歌詞カードを見ながら、ピアノの伴奏と共に歌を歌いました。皆さん歌が隊好きです!



クリスマス会を開催しました!

可愛いサンタ登場!















素敵なハンドベル隊



サンタの帽子お似合いです!



大きなクリスマスツリーの
前でハイチーズ

 クリスマス会を開催しました。職員
 によるハンドベルを披露。一生懸命
 練習しました。そして、可愛い&か
 っこいいサンタクロースが登場! く
 じ引きであたりが出れば手作りプレ
 ゼントがもらえます。楽しいクリス
 マス会になりました。もちろん3時
 のおやつはクリスマスケーキ☆

皆さんで作成した手作りリース



～しろがね日記～



11月のカレンダーの作品

ふくろうはステンドグラスで力作です! 可愛い☆



トイレットペーパーの芯を切り、形をととのえアートにしました!

フラワーアレンジメント



トイレットペーパーの芯を使用した作品

熱心に脳トレ&ぬりえ



楽しいレクリエーション





しろがねの里デイサービス 自慢のリハビリマシンの紹介！



脚の筋力は20代をピークに、40代以降で急速に低下し、そのスピードは他の部位と比べても減り方が早いと言われています。筋力が低下する原因は、加齢による筋繊維の委縮であり、これは高齢になってからでも適切なトレーニングを行うことで筋肉が向上することが近年研究で証明されています。マシンを使った運動では普段使っていない筋肉を動かすことで委縮した筋繊維を太くし、「立つ」「歩く」など身体の動きを楽にすることを目的にしています。

自転車エルゴメーター



ペダルに軽い負担をかけて実施することで膝などの関節への負担をあまりかけずに足全般の筋肉を強化することができます。心肺機能の向上による持久力の向上を図ることができます。

レッグエクステンション&カール



ふとももの前側と後ろ側の筋肉を強化することができます。階段の上がり下がりがスムーズになったり、歩く時の歩幅が広がって歩行が安定する効果があります。

ヒップアブダクション&アダクション



足全般の筋肉を強化することができます。立ち上がる、座る、しゃがむ、立っている、歩くなど日常生活で欠かせない動作が楽に行えるようになる効果があります。

レッグプレス



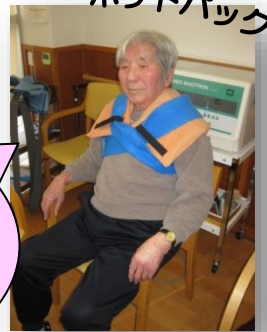
股関節の外側とふとももの内側を強化することができます。歩く時や片脚立ちをする時などのフラツキを改善する効果や女性では特に軽い尿モレを改善する効果があります。

ラッドプル



背中の上側の筋肉を強化することができます。背中が丸くなるのを予防する効果があります。

ホットパック



温度と振動で筋肉を柔らかくします。肩・腰・フクラハギなどにあてます。

交互滑車運動器 (プーリー)



滑車の力で楽に手を挙げることで、肩関節の可動域向上、肩甲骨周囲のストレッチ、肩こり・腰痛の予防及び改善の効果が期待できます。また1~5段階の負荷をかけることができるので、上肢の筋力向上を図ることもできます。

2月空状況

月 火 水 木 金 土

○ ○ ○ ○ ○ ○

○十分受け入れ可能です

△1~2名受け入れ可能です

しろがねデイ通信

今年もよろしくお願いたします！

平成28年2月発行
しろがねの里デイサービス
TEL0854-83-1887



利用者様の作品！貼り絵&切り絵



布・紙などを使用して十二支の作品

利用者様がいけて
くださった正月生け花



明けましておめでとうございます。今年も利用者の方々が楽しく安心してデイサービスを過ごしていただきますよう従業員一同、力を合わせて頑張ります。今年もどうぞ宜しくお願い致します。

新年に入り、デイサービスホールに利用者様の作品を展示しました。どれも力作で素敵な作品です。