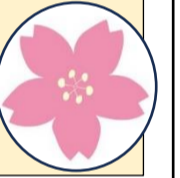


デイサービス ひじりだより 第8号

麻績村社会福祉協議会
 デイサービスセンターひじり
 電話 0263-87-2157

令和6年4月26日発行

胸をばり 明日に向かって進もう



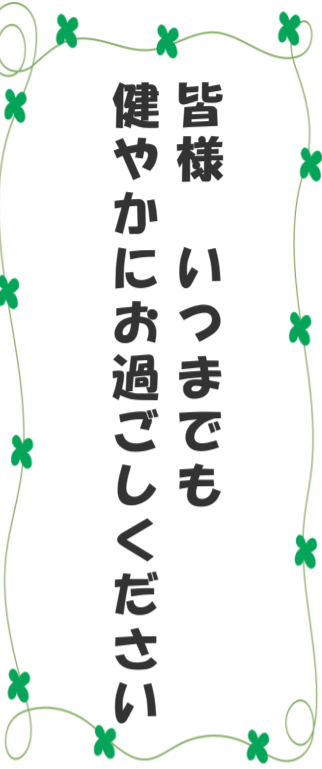
健康な「カラダ」にかかせない事 それは「正しい姿勢」

「正しい姿勢」にはこんなメリットがあります。
 ♡ 血液の循環が良くなり、腰痛 不眠症などの予防や解消につながります。そして呼吸が深くなり腸内環境が整います。

「正しい姿勢」のためのポイントをご紹介します

- ☆正しい立ち方のポイント
 - ・お尻の筋肉「大殿筋」を意識して肛門を締めて立つ
 - ・下腹に力を入れて立つ
 - ・頭頂部からくるぶしまで一直線に
- ☆正しい座り方のポイント
 - ・深く座る
 - ・腰を背もたれにつける
 - ・足裏は床につける

皆様 いつまでも
 健やかに過ごしてください

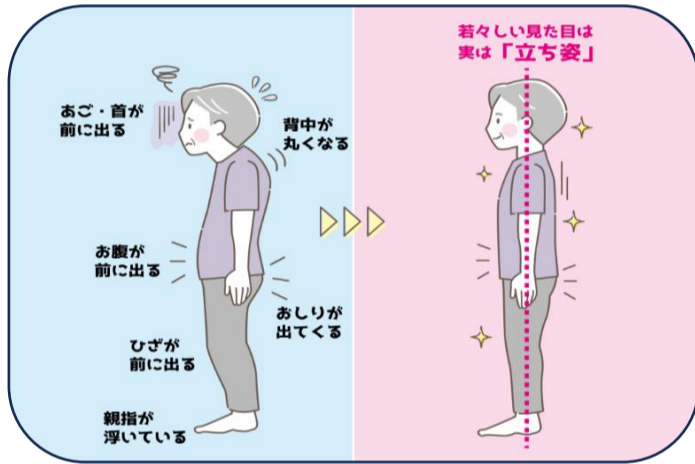


ギャラリー ひじり

～4月はなんといってもお花見
 皆で満開の桜を楽しみました～



このお顔もニッコニコ
 桜に負けない笑顔です。



アンケートにご協力頂き ありがとうございます。

毎年皆様にご協力をいただいている「利用者様アンケート」ですが、令和5年度も実施させていただきました。

皆様からのご意見・ご要望をできるだけ取り入れ、本年度もご利用者の方々の「こうしたい」「こうなりたい」を叶えられるようなサービスを目指してまいります。

また日頃より感染症予防にご協力いただきありがとうございます。本年度から新型コロナウイルス感染症への国の特例は無くなりますが、引き続き感染対策を行いますのでご協力をお願いいたします。

この時季 寒暖差の大きい日がありますので、体調管理に充分お気を付け下さい。



皆様がステキな笑顔でデイサービスをご利用くださるのをお待ちしております。



令和6年度の行事予定

- ・5月 おみ図書館 歌唱
 - ・6月 運動会
 - ・7月 ハンドベル演奏
 - ・8月 夏祭り
 - ・9月 おみ図書館
 - ・10月 芸術鑑賞会
 - ・11月 芸術鑑賞会
 - ・12月 クリスマス会
- お話しポケット



ひじり「自由句」

こんなところに甘納豆
 一つの物だかわからない
 でも食べちゃった M子



一輪の桜
 心うるおす Y子

新しい年度が始まりました。本年度も皆様 どうぞよろしく願います
 デイサービスセンター

ひじり職員一同