

きりしま苑

デイサービスだより



社会福祉法人長岡京市社会福祉協議会
きりしま苑デイサービス事業
長岡京市東神足2丁目15-2
(075) 956-0294
令和2年3月第296号
編集：市川 浩史・岩橋 丈人

『男性の嬉しそうなお顔と女性の恥ずかしそうな顔』

「バレンタインデー」心が“トキめき”ますよね(^.^)



【イラストコーナー】



利用者の和田司さんが書いた猫ちゃんです！
誰か、猫ちゃんに名前を付けていただけませんか？

3月の予定

9日(月) 笑いヨガです。

14日(土) ホワイトデー

13日(金)～19日(木) 散髪です。

申込締切りは9日(月)です。

きりしま苑に来られない日にも体操をしませんか？

※自宅でもバスタオルを使って気軽に行えます。

①膝と膝の間にバスタオルを挟みます。

外側からゆっくりと力を加えます。

その状態を5秒間行った後に力を抜きます。

これを無理のない回数（3～5回）行います。

太ももの内側が鍛えられます。



②太ももの上にバスタオルを置き手をのせます。

ももは上にあげ、手は上から押さえます。

その状態を5秒間行った後に力を抜きます。

これを無理のない回数（3～5回）行います。

反発する力を利用して太ももの上側を鍛えます。



③バスタオルの上に足を置きます。

片足ずつ下に向かって力を加えます。

その状態を5秒間行った後に力を抜きます。

これを無理のない回数（3～5回）行います。

足の裏全体で行ったり、足先で行ったりすることで、太ももの色んな所が鍛えられます。

続けることが大切です

きりしま苑では、セラバンドと体操用のボールを新たに購入しました。体操の種類を増やして、みなさんの身体機能の維持向上の手助けをさせていただきます。一緒に楽しく続けていきましょう。



お願い

ご自宅に使わなくなったタオルや着なくなった衣類等が有りましたら、きりしま苑にいただければ幸いです。使用して古くなったもので結構です。