



真寿園つうしん



令和5年12月

北アルプスに雪が降り、山の峰が白くなってきました。今年も残りわずかになり慌ただしい年の瀬ですが寒さに負けないように元気で過ごしましょう。

音楽祭



11月16日(木)に真寿園では音楽祭を開催しました。利用者の皆さんは「憧れのハワイ航路」「北国の春」「川の流れるように」などの名曲を木村看護師のギターに合わせて、一緒に歌ったり手拍子をして楽しいひと時を過ごしました。



菊の花



11月2日(木)に菊の花愛好家の杉浦様が、育てた菊を真寿園の利用者の皆さんに見ていただきたいと届けてくださいました。色とりどりの菊に「きれいだね～」「ずっと見ても飽きないね～」と喜ばれていました。



キレイだね～♡

機能訓練



真寿園デイサービスで機能訓練を担当している岩村と天野です。寒い日が増えてきましたが、体調はお変わりないでしょうか。寒くない外へ散歩に行くのが億劫になる季節になってきたので、自宅で簡単に実施できる体操をいくつかご紹介させていただきます。

太ももの裏のストレッチ

片足を伸ばして
上体を前に倒し
ます



内もものトレーニング

内ももに
ボールを挟み
ボールをつぶ
します



体幹・股関節のトレーニング

お腹に力を入れて
座ったまま足踏
みをします



ボールの代わりに枕や
クッションでも良いです

無理のない範囲で
がんばりましょう～！



秋の特別食



11月16日(木)に、ご利用者の皆さんに秋の味覚を味わってもらうため、秋の特別食を用意させていただきました。献立はきのご御飯、けんちん汁、さんまの塩焼き、甘柿など代表的な秋の味覚満載です。ご利用者の皆さんは「美味しいね～」「毎日食べたいね～」と大変喜ばれていました。

