



# 紙ふうせん 便り



2023年  
第144号  
9月

矢崎総業(株)経営企画室ヤザキケアセンター紙ふうせん 2023/9/1 発行

## デイサービス

残暑に負けず  
元気に運動!

そろそろサンマ  
の時期ねえ



魚って羨ましいわ。  
涼しそうで…。



職場体験の裾野高2年生が大活躍!



「あん」入りがお勧め

### 8月は「屋台メニュー」

焼きそば・たこ焼き・  
チキンナゲット・スイカ



ひゃっこ〜い

カンナ削りより  
難しい…。

冷たい物

# 氷

ご褒美は童心に帰ってかき氷

## 機能訓練デイサービス

今月も頭と体を使います



せっかくの  
色男が…。



綺麗な団扇ができました♡



誕生日 (8月生まれ)  
おめでとう ゴザいます。



黒柳徹子さんも  
8月生まれ



「8月生まれ」は、熱く明るい太陽のような存在なんです!



お盆休み明け早々「避難訓練」



お気軽にご相談ください  
ヤザキケアセンター 紙ふうせん  
Tel 055-965-0633



矢崎にお勤めの方に関係なく  
ご利用になれます。  
見学も随時受け付けております。



# グループホーム

## グループホーム 夏祭り

### 【盆踊り大会】



浴衣でハイ・ポーズ



一杯一緒にどうぞ？

へい！らっしゃーい！！



屋台気分で♪♪



美味しーどうぞ！



【輪投げ】



【お菓子すくい】



【GHオリジナル・マツケンサンバ】



【ボール投げ】



こんなに賞金ゲット！



【すいか割り】



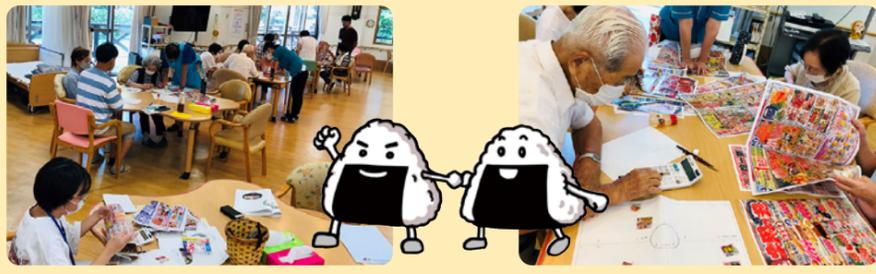
花の手入れ

# コミュニティサロン

8/19

脳活性プログラム「献立ゲーム」メニューの品評会を行いました。決められた予算内で行楽弁当の献立を考えるゲームです。

## 恒例！脳活性プログラム



おにぎり弁当がいいかなあ



卵焼きは外せないね！



毎月 第3土曜日 9:30～11:30

次回は… 9月16日 土曜日  
ウォークラリー

# 訪問看護

## ～ ラクして運動 ～

“運動をしないといけないのはわかっているけど、そんなには動けない。” 高齢になると体力が低下していたり、立って、歩く運動はなかなか難しいものです。そんな方のために今回は座ってできる運動をまとめてみました。

**目的：**足の体操をすることで筋力を維持し、歩行能力や立ち上がりなどの動作の改善につなげていきます。特に歩く前に下記の運動をしていただくことで、歩き始めの歩きやすさの改善・疼痛の軽減が期待できます。

### 1) ひざ伸ばし運動

座ったまま両ひざをピンと伸ばした位置で10秒程度静止します。左右交互1, 2回。

### 2) もも上げ運動

膝を曲げ片足ずつ、交互にもも上げを行います。左右交互10～20回。

### 3) つま先・かかと上げ運動

かかとを持ち上げ、次につま先上げを行います。両足合わせて10回～20回。

### 4) 太もも後ろのストレッチ

片足のひざをしっかり伸ばして、体を前に倒していきます。「気持ち良い」と感じる程度に、筋肉を伸ばしていきましょう。左右10秒ずつ。



# 9月の行事予定

16日 コミュニティーサロン

14日 15日 18日 敬老会

※本新聞に掲載している個人写真につきましては許可の下掲載しております。撮影時のみマスクを外しています。