

デイサービスやすなが

2020.
4月

冬からの体力作りは、花見の為！！

新型コロナの影響で、外出自粛など、様々な弊害が出てきていますが、家庭での運動を提案・紹介し、ご自宅で行って頂くことで、運動器機能の低下を防げればと考えています。

5月からも、利用者様のスケジュールが空いた時間に出来るストレッチや、家庭での動作を用いた実践的な運動プログラムを取り入れ、少しずつ体作り・動作改善を行っていく予定です♪

『ほんなこて、20歳どま若返つたこた！』
『近頃は、なんでんするとが苦にならんとよ！』
と、動ける体が戻ってきたことで、意欲の向上も見られているようです♪

昨年から、春の花見を目標に、『動ける体作り』を行ってきました効果も見られ、皆さんの足取りも大変良くなっています♪(安定性の向上)

普段と違う景色に、張り切つて長い距離を歩かれる方もおられ、『今年の冬は、だいぶ体力のついたでしょ?』と職員の問いかけに對し、『ほんなこて、20歳どま若返つたこた！』

4月：屋外実践歩行（約200M）

4月は、美里町の緑川ダムまで、花見・ドライブを行いました。コロナウイルスの影響を考え、見送ることも思案しましたが、昨年末から、花見を行う為に、体作りを行ってきたことや、利用者様からの希望もあり、衛生面に十分に注意した上で、決行することになりました！

屋外でも足取りは好調♪



来る年も また咲き誇れ 吉野桜

