

あおもり協立病院 デイケア便り 11月号

★新型コロナウイルス感染症について★

日頃から基本的な感染対策へのご協力、ありがとうございます。
第5波が落ち着いてきておりますが、今後も感染対策を継続していきます。
利用者様・ご家族様共に、引き続きご協力をお願いします。

★★お腹へこまし体操(腰痛・姿勢改善に効果あり)★★★

主に腹筋をきたえる筋トシです。一般的な腹筋運動より行いやすく、
椅子に座ったままでできますよ！

- ①両手を、絵のようにわき腹か腰に当て、大きく息を吸う。
- ②5～10秒くらいかけて息をゆっくり吐きながら、お腹をへこませる。
- ③息を吐ききったら、ゆっくりと息を吸って元の姿勢に戻る。



★ポイント★

- きついズボンやスカートを履くようなイメージで、お腹をへこませましょう。
- 姿勢は、腰が反っていたり、だらんと背中を丸めたりしないよう、気を付けましょう。

10月：運動会

選手宣誓の後、3種目で競い合いました。
紅組・白組どっちも頑張れ～！！

選手宣誓！
我々選手一同は、今日の運動会を最高の思い出にできるように仲間と協力し、全力で楽しむことを誓います。



紅組、白組、頑張れー！



栗拾い



じゃんけん ぽ～ん

じゃんけんで勝った人が丸めた新聞を箱に入れ、多いチームの勝ち！

ごみ箱イン



それっ！

玉入れ



じゃんけん ぽ～ん



お問い合わせ先:あおもり協立病院デイケア(病院1階)
〒030-0847 青森市東大野2-1-10 TEL(017)729-3358
見学はお気軽にご連絡下さい！

デイケアからの連絡

★追加利用者募集中★
11/16(火)にバイキングがあります。追加利用希望者は、スタッフまでお声掛け下さい。
※締め切り：11/8(月)

★11月の月レク★
マスクケース作りです。
お楽しみに！

月レクの感想やご意見、デイケアへの要望、困った事、質問など、
どんどんご意見下さい！(記入日) 月 日



10

月

バイキング

10/18(月)はお寿司バイキング！
デイケアで職人に握ってもらったお寿司や茶わん蒸し、きのこ汁をいただきました。
津軽三味線は別日になりましたが、月曜日の利用者様に楽しんでいただきました。

