



令和 4年 2月



デイサービス多賀の里

日	月	火	水	木	金	土
		1	2  誕生日会	3	4	5 
節分週間						
6 	7	8  誕生日会	9 	10	11  誕生日会	12 
紙芝居週間						
13	14	15	16 	17	18  誕生日会	19
バレンタイン週間 						
20	21	22	23	24	25	26
初 釜 						
27	28  誕生日会					

1月の多賀の里通信

誕生日会

おめでとうございます



今月のヒットメニュー



ハンバーグは柔らかくて
美味しいと好評でした♪

私のどうでしょうか?



上手い👏上手い👏👏

正月遊び

上手くできたかな



絶世の美女でしょ♡



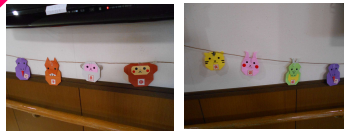
創作活動

今年の干支「寅」を皆で作りました



作成期間
3か月の力作です!!

一ヶ月



お正月の飾りも作成しました

脳トレ



ここが線で・・・?



できたよ!

機能訓練士からのコメント

2022年が始まりました。この2年間はコロナの話題ばかりでしたね。今年はどうなる年になりますか? 今の変異株の状況を見ていると、今年もコロナに関する話題が中心になるのでしょうか? 感染状況が落ち着き、これまでの生活が戻ることを願っています。

今月は転倒予防に関するお話をさせていただきます。雪などの天候による影響もあり、冬場は転倒するリスクが高まると言われていますので、いつも以上に気をつけていきましょう。厚生労働省の『次期国民健康づくり運動』の資料によると65歳以降から歩行速度が少しずつ遅くなり、男性では80歳以降、女性では75歳以降になると日常生活に支障をきたすと言われております。歩行速度は転倒との関係性が高く、筋力やバランス能力が歩行速度と強い相関がありますので、筋力やバランス能力を鍛えることで転倒予防につながります。転倒は、骨折などの大きなケガの原因ですので、少しでも健康的に過ごすためにも一緒に転倒予防していきましょう。最後は多賀の里でも機能訓練として一緒に行っている体操のなかで、大腿四頭筋と下腿三頭筋を鍛える体操のご紹介を新年の挨拶に代えさせて頂ければ幸いです。

【転倒対策・座ったままできる運動】

つま先の上げ下げ

かかとの上げ下げ

膝を伸ばして
3秒キープ



両足を軽く前に出し
つま先を上げ下げする

かかとをしっかりと上げて
かかとを下ろします

両足を軽く前に出し
つま先を上げ下げする

○見学、相談等随時行っています。お気軽にお問合せ下さい。※誌面の写真についてはご本人(法定代理人)の同意を得て掲載しています。

編集・発行 〒799-1354 愛媛県西条市北条231番地1

株)ジェイコム『デイサービス多賀の里』 Tel: 0898-65-6662 FAX: 0898-65-6663

URL: <http://jcomm-care.co.jp/> Email: cctaga@jcomm-care.co.jp