



ディサービスセンター

おさなぎ

おさなぎ通信

9
月号

暑い日々が続きますが、お身体を大切にお過ごしください



September
2025

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

相談員より お知らせ

「無料 1 日体験」ご好評いただいております。ご利用希望の方がいらっしゃいましたら、相談員までお気軽にご相談下さい。お待ちしております。

※ご利用可能日：赤丸

機能訓練だより「握力」

握力とは「手で物を握る力」のことです。握る力が低下すると「ペットボトルのフタがあげられない」「物を落とす」「字がうまく書けない」など日常生活動作ができなくなり不便になります。研究報告では**握力**と**健康（寿命や認知症）**はいろいろと相関しているといわれています。今回は「**握力強化運動メニュー**」を紹介します！

タオル絞り

「絞る」という動作は左右の指と腕の両方の力を必要とする運動です。

しっかりと握ってタオルを絞りましょう



グーパー運動

グーの時は力を入れて、パーの時は指をしっかりと伸ばしましょう。



健康で過ごすことができるように『生活の中』で時間をみつけて運動をしてみませんか？



IMS〈イムス〉グループ 社会福祉法人 明東会

おさなぎ



0237-47-1234

〒999-3742 山形県東根市中島通り 1-25

担当者

内野 史子（うちの ふみこ）
寺崎 章（てらさき あきら）

プログラム予定表



日	月	火	水	木	金	土
	1 曜日対抗選手権 スカットボール	2 曜日対抗選手権 スカットボール	3 曜日対抗選手権 スカットボール	4 曜日対抗選手権 スカットボール	5 曜日対抗選手権 スカットボール	6 曜日対抗選手権 スカットボール
7 休み	8 ハイキュー!? 高得点は誰だ☆	9 ハイキュー!? 高得点は誰だ☆	10 ハイキュー!? 高得点は誰だ☆	11 ラビット&ムーン お月見ゲーム	12 ラビット&ムーン お月見ゲーム	13 ラビット&ムーン お月見ゲーム
14 休み	15 敬老を祝う会 子供民謡慰問	16 おやつ作り ～クレープ～	17 おやつ作り ～誕生会～	18 おやつ作り ～誕生会～	19 鬼滅の柱か!? バランスゲーム	20 鬼滅の柱か!? バランスゲーム
21 休み	22 生活リハビリ (買い物)	23 生活リハビリ (買い物)	24 生活リハビリ (買い物)	25 生活リハビリ (買い物)	26 生活リハビリ (買い物)	27 生活リハビリ (買い物)
28 休み	29 鬼滅の柱か!? バランスゲーム	30 走れダービー 馬娘!?			大人の教科書 創作活動 歌の時間・カラオケは 毎日行っています。	

※ 当日のプログラムは変更される場合があります。ご了承ください。

Instagramのご紹介

デイサービスの日常など
どんどん投稿していきます！
ぜひチェックしてみてください♪

