



デイサービスセンター

おさなぎ

おさなぎ通信

11
月号



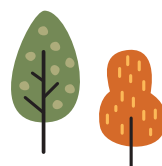
吹き抜ける秋風が心地よい季節となりました



November
11
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 30	24	25	26	27	28	29

※ご利用可能日：赤丸



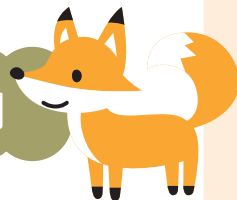
相談員より
お知らせ



「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。



機能訓練だより「足の指を鍛えて転倒を予防する！」



足指の筋力が低下すると転倒する可能性が高くなるのをご存じでしたか？実はバランスをとるために足指は常に動いているのです。年齢が上がるにつれて足指の力が低下していきます。特に **85 歳以上** になると著しく低下し転倒する可能性が高くなります。

今回は転倒予防の運動の 1 つとして「タオルを引き寄せる運動（タオルギャザー）」を紹介します。この運動をすることにより、**足の指で重要な握る力**が鍛えられます！

1日2セット
(朝・夕)



転倒予防のため
『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

2025年11月

Schedule

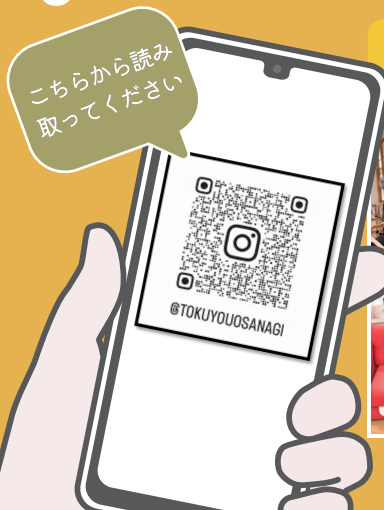
日	月	火	水	木	金	土
						1 おさなぎほのおだいこ 若木焰太鼓慰問 地元の
2 休み	3 曜日対抗選手権	4 曜日対抗選手権	5 曜日対抗選手権 お買い物 レクレーション	6 曜日対抗選手権	7 曜日対抗選手権	8 曜日対抗選手権
9 休み	10 柿拾いゲーム	11 おやつ作り ～誕生会～	12 おやつ作り ～誕生会～	13 紅葉ドライブ	14 紅葉ドライブ	15 柿拾いゲーム
16 休み	17 お手玉とり	18 お手玉とり	19 お手玉とり お買い物 レクレーション	20 お手玉とり	21 お手玉とり	22 お手玉とり
23/30 休み	24 ピンポンゲーム	25 ピンポンゲーム	26 ピンポンゲーム	27 ピンポンゲーム	28 ピンポンゲーム	29 ピンポンゲーム

※ 11月1日(土)は、地元の若木焰太鼓慰問の予定です。
※ 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。

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。

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♪



Instagram

