



デイサービスセンター

おさなぎ

おさなぎ通信

1
月号

新年、明けましておめでとうございます



January
2026

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	31

※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。ご利用オススメ曜日は、火、金、土曜日です。



機能訓練だより「杖の高さ」

加齢や病気によってふらついたりするときの補助として杖を使用するのではないのでしょうか？
正しい杖の高さであれば歩く際安定しますが、間違った高さであれば転倒リスクが高まります。



前かがみになるので腰が曲がり、肩や腰を痛めてしまいます。



体重をかける位置が高くなり、バランスをとることが難しくなり、腕の疲れや肩こりの原因に。



適正な高さで安定！
「転ばぬ先の杖」正しく杖を使って転倒を予防しましょう。

気になる方はデイサービスご利用の際にリハビリ職員が調整しますので、気軽にお声がけください。



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



2026年1月



Schedule

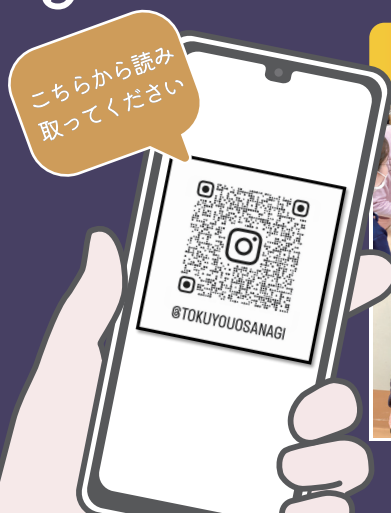
日	月	火	水	木	金	土
				1 休み	2 休み	3 新春 カラオケ 大会
4 休み	5 新春 カラオケ 大会	6 新春 かるた 大会	7 新春 かるた 大会	8 書初め	9 書初め	10 書初め
11 休み	12 曜日対抗 選手権	13 曜日対抗 選手権	14 曜日対抗 選手権	15 曜日対抗 選手権	16 曜日対抗 選手権	17 曜日対抗 選手権
18 休み	19 誕生日会 おやつ 作り	20 生活レク (掃除)	21 生活レク (掃除)	22 誕生日会 おやつ 作り	23 ボーリング	24 ボーリング
25 休み	26 スカット ボール	27 スカット ボール	28 スカット ボール	29 生活レク (掃除)	30 新年会	31 お手玉押し ゲーム

※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