デイサービスセンター おさなぎ

おさなぎ通信 11月号

落ち葉が舞い、晩秋の風情を感じる頃となりました



November 11 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					

STAFF NOTICE 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。

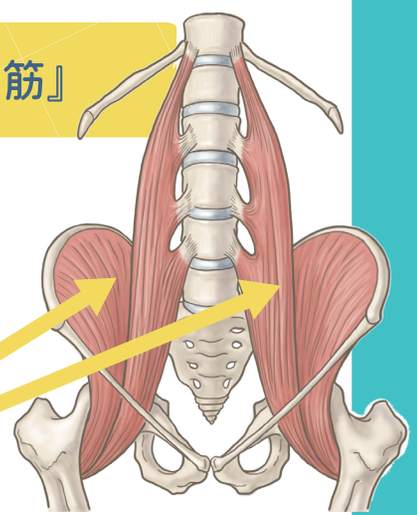
※ご利用可能日：赤丸

機能訓練便り『フレイル予防運動　腸腰筋』

腸腰筋という筋肉を知っていますか?
姿勢維持や歩行、特に転倒予防に重要な筋肉です。
運動を取り入れることにより、様々な良い効果が期待できます。

期待できる効果

- 腰痛の緩和
- 歩行（つまずき）の改善
- 自律神経が整う など



座ってできる簡単な運動メニュー

左右交互に10回ずつ



① 椅子に浅く座り背筋を伸ばす



② 膝を真上に上げるように太ももをあげる



③ 反対側の太ももも同様にあげます

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
相談員　内野 史子（うちの ふみこ）
寺崎 章（てらさき あきら）



2026年11月 Schedule



日	月	火	水	木	金	土
1 休み	2 スカットボール	3 スカットボール	4 スカットボール	5 輪投げ	6 連想ゲーム	7 連想ゲーム
8 休み	9 輪投げ	10 誕生会	11 カラオケ	12 輪投げ	13 スカットボール	14 スカットボール
15 休み	16 曜日対抗選手権	17 曜日対抗選手権	18 曜日対抗選手権	19 曜日対抗選手権	20 曜日対抗選手権	21 曜日対抗選手権
22 休み	23 新聞巻き巻きゲーム	24 オンラインレクリエーション大会	25 新聞巻き巻きゲーム	26 施設行事輪投げ大会	27 カラオケ	28 カラオケ
29 休み	30 おやつ作り					

※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。



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♪

おさなぎインスタ

@TOKUYOUOSANAGI

Instagram



