

# デイサービスセンター 大原

令和6年10月

だより

〒707-0412

美作市古町 1850-1

デイサービスセンター大原

TEL 78-0550

**基本理念**： あなたの笑顔と夢を わたしの笑顔と夢で 心を込めて応援します

そろそろ地域の稲刈りも一段落しご家庭の食卓にも新米の薫りがする頃でしょうか。夏の猛暑もどこへやら朝夕は涼しさを感じられる様になって参りました。さて、先月は9月という事でデイサービスセンター大原では、恒例の敬老会を行いました。

始めはスタッフによるマツケンサンバで皆さんも一緒に手作りのキラキラ飾りの棒を振りながら音楽に合わせて踊ります。ここで気分も一気に高まりご利用者の方からも舞台上に飛び入り参加があり、皆さんからの拍手あり声援ありで大いに盛り上がりました。



その後は懐かしのソング“青い山脈”や“東京のバスガール”などを聞いていただくと「知っとる!」「懐かしいなあ」との声をいただきました。

続いてスタッフによるジェスチャーゲームでは、本人は至って真面目なのですが、ユーモアあふれる名演技?に皆で笑い転げて、最後は「明日があるさ」の大原デイの替え歌を皆で大合唱し大団円となりました。

皆様の長寿をお祝いする敬老会が、とても楽しく開催できスタッフ一同とても喜ばしく思います。朝夕は温度差が激しいので充分お身体に気を付けていただいて、次のご利用日をお待ちしております。

## 行事予定

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13 文化祭	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27 喫茶ウィーク	28	29	30



## 今月の体操!

今月も膝痛を予防・軽減するための膝関節周囲の筋力を鍛える運動を紹介します。

- ① 座布団やクッションなど足の間に挟める物を用意します。
- ② 椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばします。
- ③ 膝の間に用意したクッションを挟み、息を吐きながらクッションを潰すように力を入れます。
- ④ 力を入れたままで5秒保持し、力を緩めます。
- ⑤ ①～④を10回繰り返し行います。



～注意事項～  
強い痛みがある場合は控えましょう。  
つま先が真っすぐ向くように意識しましょう。

## 今月のお食事

今月は敬老の日の献立「栗入りの赤飯」です。他に牛肉と野菜の煮物、白和え、フルーツです。



お祝事や季節を感じられる食事を提供しています。