



はなぞのデイサービス通信



〒870-0243 大分市花江川4-28 ケアマンションはなぞの内
☎(直通):097-521-2740 FAX:097-521-2719



http://www.hyakkaen.or.jp/hanazono/z_tuusyo.htm



八百屋



パン屋



お饅頭屋



衣料品店

※※※ 販売店の来苑は、お店の都合により予告なくお休みや変更となる場合があります。※※※

日	月	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
	はなぞのカレンダー		棒倒し		コスモス	
筋力アップ体操	筋力アップ体操	足元気体操	足元気体操	ボール体操	ボール体操	
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
	お土産の旅		はなぞのカレンダー		棒倒し	
輪っか体操	輪っか体操	ボール体操	ボール体操	筋力アップ体操	9月だよ! 全員カラオケ	
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
	コスモス		お土産の旅		はなぞのカレンダー	
足元気体操	足元気体操	筋力アップ体操	筋力アップ体操	輪っか体操	輪っか体操	
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
	棒倒し		コスモス		敬老会	
ボール体操	ボール体操	輪っか体操				
29日	30日	職員紹介 介護福祉士 くぼた ひさえ 久保田 久恵 です。 どんどん声をかけてください♪ どうぞ、宜しくお願いたします。				
	お土産の旅					

9月の作業(創作)活動・脳トレーニング内容

はなぞのカレンダー

★ カレンダーに色を塗ったり日付に印を付けたりにして世界に一枚のカレンダーを作りましょう♪

コスモス

★ 秋の花と言えば『コスモス』♪紙テープを使ってコスモスの花を作り、壁面いっぱい花を咲かせましょう。はなぞのデイサービスセンターにも秋の到来です♪

棒倒し

★ お手玉の山に棒を立てます。順番にお手玉を取っていき棒が倒れたら負けです。いつ棒が倒れるのか! スリル満点の対戦ゲームを楽しみましょう!

お土産の旅

★ 日本地図を見ながら、色んな県の有名な食べ物や観光名所、お祭り、名産品、方言...何でも自由にお喋りをして盛り上がりましょう!

輪っか体操

新聞紙を丸めビニールテープを巻きつけた
お手製の「輪」を使い、腕や脚の体操を行って
います！体操もしっかり、体操後のゲームも
しっかり楽しみましょう♪



職員が投げた輪っかをゲストがキャッチ！
するゲームをしたのですが・・・
職員が**大暴投**！



抜群のバランスで
見事キャッチ！
してくれました♡

はなぞのデイサービスセンター
理学療法士&作業療法士監修

自宅で出来る 転倒予防体操



※ 関節に
痛みがある場合
は行わないで
ください。

テーブルや壁などの掴まる物の傍
もしくは、手をつきながら安全に行
ってください。



① 片足立ち練習

左右交互に**2セット**ずつ。
片足**15秒**保持が目標です。



がんばれ~!



③ つぎ足(タンDEM)立位

かかととつま先をつけて
立位を保持します。
時間は**10秒**から開始し
1分程度を目標に徐々に時間を
延ばしてください。



④ かかと上げ

足を肩幅に広げ、かかと
を上げてつま先立ちになる。
続けて**20回程度**行いましょう。
◎ ゆっくりかかとを下すと負荷が
上がります！
◎ かかとを上げる時は、できる
限り高く上げましょう！



② 足(後面)のストレッチ

前の足に体重をかけ、
後ろ足のかかところが浮かない
所で保持する。
10秒間保持！！
足を入れ替えて同様に
2セット行いましょう。



⑤ 足踏み練習(座位)

腕を振り、
なるべく足を高く持ち上げ、
リズムよく足踏みしましょう。
30秒~1分間続けてみま
しょう。



障害物をまたいで

もどる

⑥ 物またぎ練習

足元に障害物を置きます。
(写真はティッシュ箱)
片足を一步踏み出し障害物を越え、
また元の位置に足を戻す。
左右各10~20回程度行いましょう。