

発行/デイサービスセンター嘉響

ひのくま

令和8年夏号



ちょっとした段差に 気を付けよう！

前回の「転倒予防体操」のアンケートで、利用者様から一番不安な場所として挙げられたのが「段差や階段」でした。その声にお応えし、今回はステップ台を使った段差昇降運動を行いました。ただ上り下りをするだけでなく、今回は童謡『うさぎとかめ』のリズムに合わせて歌いながらステップ！「もしもしかめよ♪」と声を合わせることで、楽しく足を動かすことができました。これからも皆様の「不安」を「安心」に変えられるよう、楽しく効果的なからだ作りをサポートしてまいります！



今回の運動は日々の生活に役に立ちます。転んでは不是ですが、ふらついて危ないと感じることもあります。家でもやってみようと思います。

90代女性



マシン運動についてインタビューしてみました！



1日3500歩、歩くことを目標にしている利用者様にインタビューしてみました。

質問① マシン運動をやって体調の変化はありますか？

「足が弱いから、強くなりたい気持ちになりました。足を鍛えて、すり足にならないようにしなきゃと思うようになりました」

質問② 涼しくなったら、何かチャレンジしたいことはありますか？

「日熊神社よりもっと先にあるお地蔵さんのところまで歩きたい。(嘉響から200m先) 買い物ツアーに行きたいですね」

お話をありがとうございました。みなさんもお自分のペースで、無理なく体を動かしていきましょう。



8月に行われる富沢の七夕。「昔は子供が小さい頃に飾ったなあ」と当時の思い出を語りながら、利用者様と職員が一丸となって作りました。今年も清水の祭りに負けない飾りを作り、嘉響が一段と華やかになっています。



今年の七夕まつりでは、利用者様と一緒に「お菓子釣りゲーム」で盛り上がりしました。大きなサイズのお菓子を目がけて、真剣な表情で竿をのばされていました。「こんな大物が釣れたよ！」「うちの家族にも見せてあげたいなあ」と、あちこちからうれしい歓声が上がり、たくさんの笑顔が弾ける素敵な一日となりました。



社会福祉法人 駿河会

かきょう
嘉響

ホームページ

<http://www.surugakai.net/kakyou/>

静岡市葵区富沢 1542-39 社会福祉法人 駿河会 晃の園内 電話 054-270-1210
見学・体験随時受け付けております。(担当:小黑)

