

# ふれあい通信 2018年 12月号

社会福祉法人 信愛会  
みやづるデイサービスセンター  
【電話】 67-6623  
【FAX】 67-6633



季節の花・ノースポール



## 11月の行事・レクの様子

### ロコモ体操

※ロコモとは？(ロコモティブシンドロームの略称・運動器の障害のために移動機能低下をきたした状態)



5日、宮崎大学医学部看護科学生さんによる、ロコモ体操が行われました。加齢に伴う筋肉筋量の低下を補うために無理のない運動を学生さんの指導の下、利用者の皆さん、熱心に耳を傾け身体を動かされていました。

### 12月行事予定 (レクゲーム・慰問・他)

月	火	水	木	金	土
今年も早いもので後1ヶ月となり、平成最後の年も終わろうとしています。今から、段々と寒くなり風邪(インフルエンザ)の季節となります。体調管理には十分注意し、新しい年を元気に迎えましょう。					1日 脳トレ (計算・色塗・他)
3日	4日	5日	6日	7日	8日
スカットボール	みんなで輪になってゲーム	慰問 「てけてトリオ」 歌謡ショー	グランドゴルフ	輪投げゲーム	風船バレー
10日	11日	12日	13日	14日	15日
お買い物	慰問・舞踊 黒木様一行	脳トレ (計算・色塗・他)	みんなで輪になってゲーム	慰問・民謡 宮崎県 橋民謡会	ボーリングゲーム
17日	18日	19日	20日	21日	22日
脳トレ (計算・色塗・他)	ドライブ	みんなで輪になってゲーム	脳トレ (計算・色塗・他)	お誕生会 年森様・酒生様 矢野様・中房様	みんなで輪になってゲーム
24日	25日	26日	27日	28日	29日
クリスマスお食事会	脳トレ (計算・色塗・他)	ボーリングゲーム	輪投げゲーム	みんなで輪になってゲーム	スカットボール 仕事納め

### 脳トレ (工作)



工作では、手を使い、頭も使い自分で色配置を考え作品を作っています。完成品を飾り、出来栄を見て利用者の皆さん大変喜ばれています。

### お買い物



### 慰問・舞踊



### お誕生会



いつまでもお元気で、デイサービスをご利用ください。