

# ふれあし通信

2月号 No.136

## こんにちははご利用者さまの声



梅野 哲夫様

当所のサービスを受け始めて2年が過ぎました。リハビリ、入浴、娯楽とバランスの取れた一日と皆さんの親切な介護を受け、感謝感謝です。



そろそろ  
春です  
ね！

春野菜が店頭に並びはじめました。  
旬を味わい新しい季節を楽しみましょう！  
春はすぐそこまで訪れているようです。

## 鬼は外！福は内！

2月3日節分には今年一年の健康を願い、それぞれのデイサービスセンターで豆まきを行いました。また、グループホームではおやつにお抹茶を点てたり、ロールケーキを作りました。尾長では、かわいいあけぼの園児との交流を楽しみました。



## 首と肩のストレッチ！

まだまだ寒いですね。身体がかたまらないよう、健康づくりのためにもストレッチをしてみませんか？今回は、今の季節、特にかたくなってくるとされる首や肩の筋肉をほぐすストレッチをご紹介します。



理学療法士  
田原 吉洋

### 首のストレッチ

手を背中の後ろで組み、あごを肩につけるように首を回す。  
(左右とも行う)



指で側頭部を押しさえながら頭を横へ倒す。  
(左右とも行う)



### 肩のストレッチ

手の甲を腰に当て胸を張って威張るようなポーズ。  
(肘はできるだけ後ろに)



背中を丸めて肩を伸ばす。  
手を組んだまま真上に伸ばし、あごを引いて肩全体を伸ばす。



#### 注意事項

これらの体操を20秒保持し、2~3セット行う。  
手足にしびれを感じる方は無理に行わないようにする。

## お蔭様で 1周年

ニクスケア・デイサービスセンターみくまりは「1周年祭」を1月16日・17日に開催いたしました。スタッフが着ぐるみを着て踊る「マル・マル・モリ・モリ」ダンス、ボランティアの方による「ハーモニカ演奏」や「オカリナ演奏」、「くじ引き大会」など、さまざまなイベントを行いました。これからもよろしくお願いいたします。



## 名称が変わります。

この度ベストケア株式会社とのフランチャイズ契約が満了となり、平成24年3月1日より「ニクスデイサービスセンター」として名称を変更いたします。創作・活動・学習などのレクリエーションも新たになり、また、294体操をオリジナルで作成するなど、今まで以上にパワーアップし充実したデイサービスを目指します。これからも「ご利用者様のために」をモットーに、職員一同一丸となって邁進する所存です。ニクスデイサービスセンターをよろしくお願いいたします。

ベストケア・ デイサービスセンター尾長	➔	ニクスデイサービスセンター東
ベストケア・ デイサービスセンター仁保	➔	ニクスデイサービスセンター南
ベストケア・ デイサービスセンター安芸府中	➔	ニクスデイサービスセンター 安芸府中