

# 栗原市金成デイサービスセンターだより

令和7年2月  
発行 社会福祉法人栗原市社会福祉協議会  
栗原市金成デイサービスセンター  
〒989-5171 栗原市金成沢辺町沖 200 番地  
TEL: 42-1154 FAX: 42-2959

## 金成デイ新年会 ~今年も楽しく!~



詩吟で新年のお祝いを頂きました!

職員もお祝いの踊りを披露!



今年も色々な出し物に挑戦致します!



新年明けましておめでとうございます! 毎年恒例、「金成デイ新年会」を開催いたしました。今年も楽しいデイ職員が新春の舞と大正琴、玉すだれでお祝い! 更に新年の門出にふさわしい詩吟の披露をして頂きました。素晴らしい美声に皆様驚きでございました! 今年も盛り上げていきましょう!!

## 活動報告 ~絵馬を作りました!~



一人ひとり絵馬を作成し、新年の祈願をしました。皆さんのお願いごとが叶うといいですね! デイに展示いたしますのでぜひご覧ください!



## 毎日の生活の中で、身体のことでの心配事はないでしょうか？



家族様からの相談にお答えします!テーマは【運動不足】



最近、「正月や寒さで、前より歩けなくなってきました」と家族様より相談を頂きます。普段行っている事をやらなくなると、体力低下に繋がる傾向にあります。

寒さのせいで動くことが煩わしいですね。ですが若い時と違って、体力増強のため、お家でも歩くだけでなくゆっくりと運動（軽度の体操等）が必要になります。椅子に座りながらの体操でも十分効果がありますので、ぜひお家でも身体を動かしましょう！

1. 深呼吸を3回しましょう
2. 肩を上下に10回動かしてください
3. 指先からマッサージ（先の方から逆の手で揉んでいきます）
4. グーパーと手を10回動かしましょう
5. ゆっくり手を前後に3回ずつ回します
6. 腰を左右に3回ずつ捻ります
7. つま先に力を入れて、つま先上げ10回かかと上げ10回上げます
8. 片足ずつ足を上げて10秒キープしましょう
9. 最後は、何かにつかまって立ったり座ったりを5回しましょう

体操の種類は多くありますが、金成デイでは多くの体操を取り入れ、毎日行っています。その中でも、この内容は変えずに行っているものです。

これからも元気でいるために、皆で頑張っていきましょう！

※家族様には体操などを行う際は、安全な体制で行うよう声掛けをお願いします。

※上記の体操等、気になる内容があれば職員にお声がけ下さい！

## お知らせ



～ボランティア募集しています！～  
様々なスキル(技術)を持つ方、  
一緒に趣味の時間をすごしませんか？  
ご連絡お待ちしております！  
(将棋・手芸・絵手紙・折り紙など)

### 【金成デイサービス空き状況】定員 18名

月	火	水	木	金	土
△	○	△	○	○	△

○空きあり □若干名 △要相談

★体験利用や見学もできます。お気軽にご相談ください!!

～皆さんに安全・安心にデイサービスを利用していただくために～

- 利用される方は、出来るだけマスクを着用し、**自宅での検温**を行い、来所して下さい。
- ご家族の中に発熱、咳、鼻水など風邪症状のある方は利用をご遠慮下さい。
- 利用者、ご家族で感染症等の受診された場合、お知らせください。
- 感染症予防の為に協力をお願い致します。

Instagramのご登録をお願いいたします！

栗原市社協の様々な活動をお知らせしています。

右記QRコードから登録できます。



KURIHARASFK1