

# 横丁ニュース

H20.9.10

発行元：NPO法人碧き水の里 デイサービスセンター 陽だまり横丁

発行責任者：西澤 有喜子 Tel 0266-27-8568

横丁では...

当デイサービスセンターには入浴施設がありません…  
1日10名までご利用いただけ、介護予防・認知症予防  
を重視したサービスをしています。

## セミナーのお知らせ

寝たきり知らずの体作り

日時：平成20年9月19日（金）午後1:30～午後2:30

場所：諏訪湖ハイツ101号室

内容：サーキットトレーニング

『サーキットトレーニング』聞きなれない言葉ですね…数種類の運動を1種目3分程度で繰り返し行っていく運動です。全身の筋肉を維持しながら使わなくなった筋肉を呼び戻し、日常動作の改善を目指す運動です。決して無理はありません。笑いながら楽しく運動を覚えませんか？

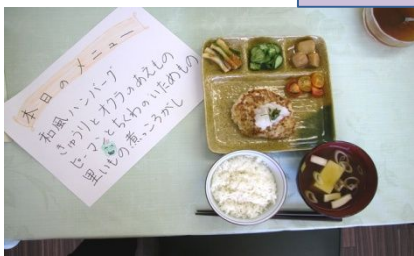
当日参加無料にてどなたでもご参加いただけます。運動のできる服装と靴でご来場ください。

ご利用いただける皆様

- ・介護認定を受けている。または、申請中の方
- ・自立(介護認定外)の方はご相談ください

### おしゃべりしましょ

ある日のお昼ご飯です



9:00

お迎え 到着後お茶で一息

10:30

健康チェック 頭の体操、手の体操  
ゆっくりと好きな事をしてみましょう

12:00

昼食 手作りです

お昼の後は一休み

14:00

午後のレクリエーション 今日は何  
をするのかお楽しみ

15:00

おやつ (^^) 旦  
お茶どうぞ

15:30

お帰りの出発



## 俳句のご紹介

俳人『折井紫葉』様より、  
当陽だまり横丁へ俳句を  
御贈呈いただきました。ご  
紹介いたします。

陽だまりに

楽しき夢呼ぶ

秋の風

陽だまりへ

夢を抱いて

いそぐ秋

職員一同このような俳句  
をいただけるとは思わず、  
感激と感謝の気持ちでい  
っぱいです。