

月刊 いなかわ福祉会だより

【発行所】
社会福祉法人
いなかわ福祉会
秋田県湯沢市川連町
字平城下14番地3
電話：0183-42-2557
FAX：0183-42-2541



ヘルスカフェ舞夢のご紹介 健康寿命を延ばして、いつまでも元気に！

運動のご紹介

セラバンドというゴム製のバンドを使用して音楽に合わせて体操をし、筋力アップ・維持を図る運動をしています。この他にも様々な運動を行っており、体を動かすとスッキリして気持ちがいいですよ。



手作り作品

利用者様の心のこもった手作り作品を展示しています。指からの刺激は脳の広い範囲を刺激します。細く折ったり、角度に気を遣ったりすることで脳の感覚野や運動野が活性化します。



心も元気に！

顔なじみの利用者様同士で和やかに談笑したり、運動機能維持のための体操も積極的に頑張っています。私たちスタッフもたくさん笑顔に支えられて楽しく過ごしています。コーヒーを飲みながらお話をして気分もリフレッシュ

自主グループのご紹介

毎週土曜日の午後からも運動を行っております。地域住民主体で健康意識をもって体操をするグループです。自主的に集まり、号令を掛け合いながら楽しく運動を行っています。現在は満員ですが、明るくハツラツと体を動かしています。

感染症対策

基本的な感染予防をしっかりと行い、利用者様が安心して利用できるように感染対策をしています。コロナ禍でなかなか難しい状況ではありますが、利用者様の要望に合わせた外出企画ができればと思っています。

編集後記

5月に入り、日差しの強い日が増えました。5月は紫外線が夏並みに強いので、今から日焼け対策を行いましよう。

ヘルスカフェ舞夢では、利用者様がご自宅でいつまでも元気に自立した生活が送れるよう、よりよいサービスを提供し、支援していきたいと思っています。

今回は私が担当しました！
行事・広報委員
ヘルスカフェ舞夢
鈴木 勤

