



令和6年 10月号 No.404

まだまだ昼間は暑い日が続いていますが朝晩は過ごしやすい季節となりました。この時期は暑さと寒さで体調を崩しやすくなりますので食欲の秋にちなみ旬の食べ物を食べて睡眠をしっかりととり体調を整えましょう。また、今の時期は身体を動かすのに適していますので椅子に座ったままできる新聞紙を使った簡単な体操を紹介したいと思います。



(9月の活動件数 67件)

●申請手続き代行

- ・配食サービス・見守り事業 2件
- ・生活管理指導員派遣 1件
- ・生活管理短期宿泊 0件
- ・緊急通報システム 0件
- ・紙おむつ支給申請 0件

●訪問・相談業務

- ・高齢者実態把握 0件
- ・医療・介護に関すること 59件
- ・その他 5件

介護や生活の上でお困りのことがあれば、
いつでもご相談ください。

天寿荘

電話74-3100

天寿荘在宅介護支援センター 直通74-4818

坂井賢一 江口千昭 松岡小織 驚崎秀子



天寿荘居宅介護支援サービス事業所便り

はつらつ

令和6年10月号 №.211

※座ったままで簡単にできる新聞紙を使った体操を紹介しますので無理のない範囲で行ってみてください。

やってみよう新聞紙体操

※林泰史さんの「新聞紙体操」から

足の指を使って新聞をたぐり寄せる

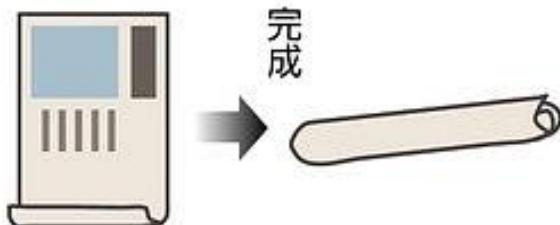


足を前後左右に動かしながら新聞を破る

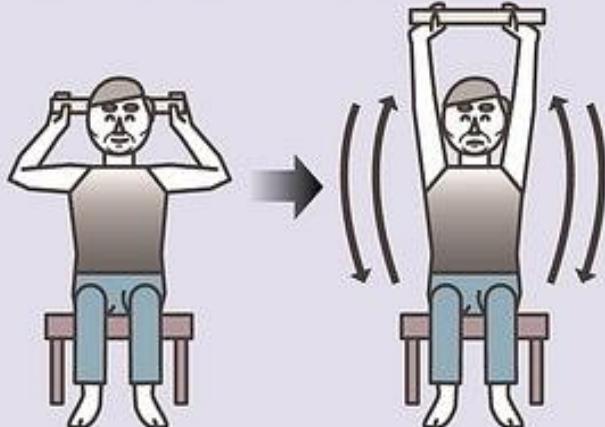


基本編

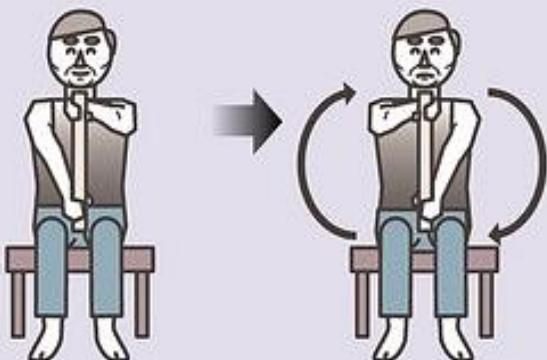
新聞棒の作り方
端新聞1部を広げ、
から丸めていく



頭の後ろで新聞棒を持つ 棒を真上に持ち上げ下ろす



新聞棒を縦に持ち
胸の前に突き出す



新聞を足で丸める



広げた新聞を
足で折り置む



180度回転させる