



11月の行事より

11月に入り寒さも一段と増し、例年よりは少し遅めの初雪があり本格的な冬へと向かう中、今月は演芸月間ということで、ボランティアの方々に来て頂き、コーラス・バンド演奏・尺八・吹奏楽・日舞・フラダンス・手品・ギター演奏など様々なジャンルの演目を披露していただきました。演目によって利用者様と一緒に歌ったり踊ったりし、楽しいひと時を過ごさせていただきました。ボランティアの皆様ありがとうございました。（文責 土師由美子）



・・・ふまねっと運動について・・・

今月は皆さんに取り組んで頂いているふまねっと運動について少しだけ説明します。

ふまねっと運動とは50センチ四方のマス目でできた黒いあみを踏まないように歩く運動です。踏まないように意識し注意力を深め、決まったステップやテンポを合わせることで記憶、学習、協調動作を必要とします。運動中も手拍子や、歌があり注意力が分散されます。

このようにステップに注意し、手拍子や歌もあり、そしてあみを踏まないように歩くことは二重課題（複数の課題を同時に行う）とよばれ、歩行機能や認知機能の改善に効果があるといわれています。また、うっかりした失敗も笑いや会話、交流につながっています。和幸園デイサービスでは講習をうけたふまねっとサポーターが三名いて、皆さまの運動のサポートをしています。

・・・12月の予定・・・

クリスマス会 12月16日(月)～12月21日(土)

誕生会 12月23日(月)～12月28日(土)

お餅つき 12月28日(土)

※行事等ある時は短時間の利用者様のお帰り時間が遅くなるのが予想されます。ご了承お願いいたします。

・・・年末年始のご案内・・・

12月31日(火)～1月3日(金)はお休みさせていただきます。1月4日(土)より通常営業いたします。

ご意見ご要望がございましたらお気軽にお伝えください。お待ちしております。

インフルエンザも流行ってくる季節になりますので体調管理をお願いし、元気に和幸園デイサービスにいらして下さい。

〒005-0849 札幌市南区石山932番地3

電話(011)592-7710

和幸園デイサービスセンター

主任生活相談員 新井 宣子