

社会福祉法人彦根市社会福祉協議会

北デイサービスセンター 令和4年6月号

Instagram始めました！



北デイサービスセンターでは、ご利用者のプライバシー保護について慎重に配慮しているところですが、当センターをよりよく理解していただくためには、ご利用者の活動や日々の様子を公式SNSやホームページを通し広く発信することも大切であると考えています。そこで5月からは、公式SNSやホームページでの情報発信に承諾いただけた方の写真や動画などを、Instagramに投稿しています。ご利用者の日々のデイでのご様子やいきいきと活動される姿がご覧いただけますので、是非ご活用ください。

Instagramはこちらから⇒



北デイサービスセンターの主なプログラムのご紹介

	プログラム	効果
身体機能維持・向上	ストレッチ	首、肩、腰、体幹、手首、下肢など各部位を無理なくほぐします。
	上半身の体操	衣類の着脱や扉の開閉などの日常動作に効果的。呼吸を整える効果も。
	下半身の体操	歩行の安定や立ち上がりの向上、転倒予防に効果的。
	体幹の体操	全身のバランスを改善し、転倒予防、失禁予防に効果的。
	平行棒体操	立位での筋力アップのトレーニング。
	その他機能訓練・体操	平行棒歩行・昇降階段・金亀体操・いずみ体操・口腔体操など。
	歩こう会	姿勢を意識しながらセンター内外を歩行して、歩行の機会を増やします。
選択活動	作品作り	季節を感じる作品作り。一例として、フラワーアレンジメントやドライフラワー、押し花を利用してのリースや壁飾り作りなどが好評です。
	調理	電磁調理器を使用して、帰宅後おかずになる一品などを調理。
	買い物	購入のみならず、商品準備もしていただきます。手軽に食べられる食品類が人気です。
	園芸・畑作り	中庭で花や畑の世話、草取りなどしています。育った花や野菜はフラワーアレンジメントや調理で有効活用。
	フラッシュカード	認知能力、記憶力を高める脳トレ。認知症進行予防に効果的。
	健康講座	楽しく学んで健康意識を高めます。「心不全」や「認知症」など様々なテーマで学びます。
	健康相談	気になることを看護師に気軽に相談。
クラブ	折り紙クラブ	楽しみから社会貢献へ。作品は地域の子供たちにプレゼント。
	編み物クラブ	襟巻やポーチ、アームバンドなどを編んでいます。
社会参加	清掃活動	地域をきれいにして社会に貢献。地域の落ち葉拾いなどを行っています。
	エコバッグ作り	新聞紙で作ったエコバッグを地域の方に活用していただいています。

お問い合わせは・・・北デイサービスセンター TEL 21-0301

萩原・小椋・山田までお願い致します

エコクッキング～お茶・お菓子・シンプルな一品を作ります～



昔を懐かしみながらよもぎの下処理。お話もはずみます

菊芋、桑、ふきなどの葉を茹でておひたし、乾燥してお茶に



よもぎ大福も好評です



出来上がったお茶の試飲会も楽しいひと時

北デイサービスセンターでは、環境に優しいエコクッキングの一環として、菊芋、桑、ふき、よもぎなどを活用し、お茶作りや調理をしています。普段は気にも留めない植物の葉も手を加えれば美味しい食材に変身します。それぞれの植物にはうれしい健康効果もあると言われています。これらのエコクッキングは、葉をちぎったり、細かな汚れを落としたりして巧緻性をはぐくむ手作業となるとともに、昔を懐かしみながら会話も弾んで認知症予防に役立つ回想の機会ともなっています。作業の暁には、美味しいお茶やお菓子などを楽しむことができ、良いこと一杯のプログラムです。



菊芋葉のおひたし⇒



桑葉のお茶⇒



北デイサービスセンターの主なプログラムのご紹介

	プログラム	効果
身体機能維持・向上	ストレッチ	首、肩、腰、体幹、手首、下肢など各部位を無理なくほぐします。
	上半身の体操	衣類の着脱や扉の開閉などの日常動作に効果的。呼吸を整える効果も。
	下半身の体操	歩行の安定や立ち上がりの向上、転倒予防に効果的。
	体幹の体操	全身のバランスを改善し、転倒予防、失禁予防に効果的。
	平行棒体操	立位での筋力アップのトレーニング。
	その他機能訓練・体操	平行棒歩行・昇降階段・金亀体操・いずみ体操・口腔体操など。
	歩こう会	姿勢を意識しながらセンター内外を歩行して、歩行の機会を増やします。
選択活動	作品作り	季節を感じる作品作り。一例として、フラワーアレンジメントやドライフラワー、押し花を利用してのリースや壁飾り作りなどが好評です。
	調理	電磁調理器を使用して、帰宅後おかずになる一品などを調理。ヘルシーなエコクッキングにも挑戦中。
	買い物	購入のみならず、商品準備もしていただきます。手軽に食べられる食品類が人気です。
	園芸・畑作り	中庭で花や畑の世話、草取りなどしています。育った花や野菜はフラワーアレンジメントや調理で有効活用。
	フラッシュカード	認知能力、記憶力を高める脳トレ。認知症進行予防に効果的。
	健康講座	楽しく学んで健康意識を高めます。「心不全」や「認知症」など様々なテーマで学びます。
	健康相談	気になることを看護師に気軽に相談。
クラブ	折り紙クラブ	楽しみから社会貢献へ。作品は地域の子供たちにプレゼント。
	編み物クラブ	襟巻やポーチ、アームバンドなどを編んでいます。
社会参加	清掃活動	地域をきれいにして社会に貢献。地域の落ち葉拾いなどを行っています。
	エコバッグ作り	新聞紙で作ったエコバッグを地域の方に活用していただいています。

お問い合わせは・・・北デイサービスセンター TEL 21-0301

萩原・小椋・山田までお願い致します