



### 北デイ5月のある日の午後～自分で選んで活動参加～

#### 来所時



その日の予定を  
自分で決定



デイルームで  
新聞エコバッグチーム



庄堺公園で  
清掃活動チーム



食堂で  
梅仕事チーム



北デイサービスセンターでは毎日午後の活動として、ご利用者に3～4種類のメニューを提案し、その中からお一人お一人に好みのものを選択していただいています。それは当センターがご利用者の自己選択、自己決定を大切にしたいと考えているからです。デイサービスで過ごす午後のひと時、ご利用者は自ら選んだ活動に意欲を持って取り組まれています。

5月のある日の午後、庄堺公園ではゴミ拾いの清掃活動をしながら園内を散策するチーム、センター食堂では梅仕事で梅シロップ作りに取り組むチーム、デイルームでは新聞エコバッグ作りに励むチーム、とそれぞれ活躍されていました。ご利用者の興味関心に沿い、日によって、軽スポーツ、工作、調理、工作、園芸、健康講座、脳トレ、カラオケなどなど、多様なメニューを用意しています。



# 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	電磁調理器や電子レンジなどを使用して、帰宅後おかずになる一品や、皆で軽く試食できる一品などを調理。
	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、カバーソックス等を編んでいます。買い物コーナーで販売したり、バザー等にも出品しています。
	手芸クラブ	小物作りや刺繍、雑巾縫い等をしています。作品はバザーに出品したり、寄付する等して活用しています。
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。
	手作り品	手縫い雑巾や広告紙箱、折り紙作品などの手作り品を寄付し、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