

# 通い、泊まり、居住 ほっと・ハウス・ 豊玉便り

Vol.152  
2018年12月号

～師走の候、寒さも本格的になってまいりました～

今年もあと1ヶ月！皆様は年末年始の予定は決まりましたか？家族旅行や、年末年始のお付き合い、友人との食事。これから一年を通じて最も忙しい時期ではないでしょうか？しかし休みが続き、寒い時期が重なると、運動不足になりがちになります。運動不足は筋肉量を大きく低下させ、特に下半身の筋肉は上半身に比べ3倍のスピードで衰えていくといわれております。

そうならない為にも、今回はご自宅でもできる、下半身に重点をおいた運動を紹介したいと思います。

**スクワット**  
足は肩幅に開き、両手は前方に伸ばしてバランスをとります。深く椅子に腰掛けていき、座り込む前に立ち上がります。胸を張り、膝はつま先から前に出ないように気をつけます。



**お尻のトレーニング**  
仰向けになり、両膝を立てた状態で、お尻を持ち上げます。




**かかと上げ**  
膝を伸ばした状態で、つま先立ちになります。



一つの動きを反復して行います。初めはほんの数回でも構いませんが、慣れてきたら10回を目安に行いましょう。力がついてきたら、10回を1セットとしてセット数を増やしていきましょう。

## 12月のデイサービスの予定

折り紙→3(月)・4(火) 歌の会→8(木)・28(水)  
書道→5(月)・30(金) バイオリン→1(土)  
フラダンス→11(火) アロママッサージ→14(金)  
読み聞かせ→17(月)  
クリスマス会→24(月)



## 空き情報

	月	火	水	木	金	土
利用	△	○	△	△	○	○
入浴	△	○	△	△	○	○

## 年末年始休業日のお知らせ

デイサービスは、**12月29日(土)～1月3日(木)**までお休みさせていただきます。年始は**1月4日(金)**から営業いたします。宜しくお願い致します。



# デイサービスのご様子



今年も後、残り少なくなりましたが、この1年、色々なイベント、レクリエーションを行いました。利用者様は、何を楽しまれましたか？

今年最後は、**クリスマス会(忘年会)**を行う予定です。内容は……楽しみにして下さいね☆彡。午後の歩行訓練は、いつも通る所に皇帝ダリアが、利用者様の頭上3~4m先に……。利用者様は、“あんな高い所で咲いてる事にビックリ！”と“綺麗さに驚いて……”。他にも、椿、キンカン、えび草、ツワブキ、ヒメツルソバ、マンリョウ、名前の確認出来ない花も。お花に負けず頑張りましょう。

来年も利用者様とお元気でお会い出来る事をお祈りして……良いお年をお迎え下さい。(これを配布する時は、少し早い挨拶で、すいません。)



何か、花は咲いてないか、観察中



今年も見事に咲きました。ご近所さんの**皇帝ダリア**



あんな高い所に……皆、見れたかな？



ストライク狙い  
見事に勝利



あ〜ボールが、少し斜めに……。途中でまっすぐになって下さい。



クリスマス会に、向けて飾り製作を頑張っています。彩りが良く上手ですね。



歌の会では、色々な歌を熱唱。今日は、妹さんのバースデーの歌を合唱♪



姉妹で仲良く、**誕生日祝い** お歳は、200歳越え……？ いつも元気をありがとう。



ほっと・ハウス・豊玉デイサービス

〒176-0012 東京都練馬区豊玉北5-8-19

TEL: 03-5946-4310 FAX: 03-5946-4311

HP <http://www.hotspace.co.jp> E-mail [house@hotspace.co.jp](mailto:house@hotspace.co.jp)