



のお知らせ

令和6年12月21日
☆喜多見デイサービスセンター



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 年始休業	2 年始休業	3 年始休業	4 新春 初釜 かるた
6 新春 双六 	7 新春 福笑い 	8 音楽の日 	9 喜多見 アカデミー 	10 体を使った しゅく 	11 卓上でできる しゅく
13 休業 	14 卓上でできる しゅく 	15 お話し会 	16 脳活の日 	17 芸術の日 	18 音楽の日
20 体を使った しゅく 	21 喜多見 アカデミー	22 芸術の日 	23 卓上でで きるしゅく	24 喜多見 アカデミー 	25 お話し会
27 卓上でできる しゅく 	28 体を使った しゅく 	29 喜多見 アカデミー 	30 音楽の日 	31 脳活の日 	

午前中は特別なお知らせがなければ、個別機能訓練（リハビリ）と集団体操を行っています。



➡ 麻雀の日



➡ 体重測定の日



➡ お誕生日会



➡ 園芸週間

喜多見デイサービスセンター便り

今月のトピック

～お餅の工夫～

お正月お餅食べたいと思いますが喉に詰まらせる年齢は65歳以上が9割です。そこで、どうしても食べたい、食べさせたい方に詰まらせない工夫をいくつかご紹介いたします。

- ・其の一 家族や他人のいるところでお餅を小さくして食べる
- ・其の二 背筋を伸ばす
- ・其の三 食べる前にゆでる
- ・其の四 食べる前に焼く
- ・其の五 食べやすいお餅（介護餅など）を選ぶ

事故のないよう素敵なお正月をお過ごしください！

～寝たままストレッチ～

朝起きたらまず体をゆっくり動かしましょう！

1. 手首、足首をゆっくりまわす。
2. 手や足の指を握ったり開いたりする。
3. 仰向けで背伸びをゆっくりしていく。
4. 大の字に手足を広げ左右にのぼす。
5. 両ひざを立て左右に倒す(10回)
6. 足の裏と裏を合わせて膝を開く(20秒)
7. 手足を天井に伸ばして手首、足首をブラブラさせる。

*注意:体調に合わせて行いましょう

★今月の体重測定は6(月)～11日(土)です

★今月のお誕生日会は25(土)～31(金)です

★年末年始休業は12月28日(土)～1月3日(金)です