

柳町介護サービスセンター通所介護事業所(デイサービス)

令和7年3月号

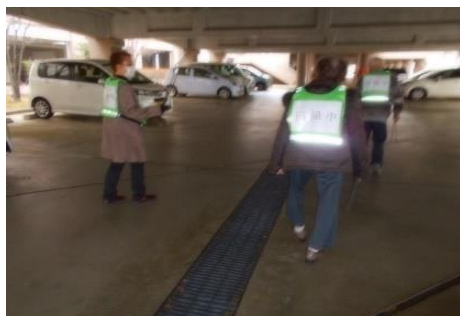
◆ 体力測定 ◆

握力、歩行速度や片足立ちなど測定することで普段から行う体操の効果測定にもなっています。
数値になって伝えられることで利用者様も理解しやすく体操への意欲にも繋がっています。



◆ 季節を感じる活動 ◆

日々の暮らしの中で季節を感じられる活動を大切にしています。
今月は調理プログラムで節分の恵方巻作り、やししょうま作りを行いました。やししょうまは長野の郷土料理であるにもかかわらず、聞いたことはあっても食べたことが無い方も意外に多く、形を伝えるところから始まりました。
足元の良い日は積極的に屋外へ出て、雪解けを感じつつ防犯パトロールや清掃活動に取り組んでいます。



防犯パトロール・清掃活動



やししょうま作り



恵方巻作り

◆お試し利用について◆

お試し利用及び見学については随時受付しております。空き情報の確認、お申し込みは下記までお願いします。

◆フェイスブック・インスタグラムについて◆



@NAGANOSHI_SYAKYO

左記QRコードに各事業所の日々の活動の様子が掲載されておりますのでご覧ください。

柳町介護サービスセンター
通 所 介 護 事 業 所

TEL 235-4001
FAX 235-3777

〒380-0803 長野市三輪5丁目3-10

お問い合わせ:古沢・松本・関

柳町デイサービスセンターで選択いただける主なプログラムのご紹介

	該当	メニュー	効果
1	☐	はつらつ体操	足腰の「筋肉」「柔軟性」に働きかける運動。転倒予防や立ち上がりなどの動作の維持ができる。
2	☐	サーキットトレーニング	連続するトレーニングマシンを活用した運動。筋力及び持久力の養成。
3	☐	ノルディックウォーキング	上半身も活用する歩行訓練。通常の歩行の2、3割増しのカロリー消費。首や肩こりの解消、肩甲骨可動域の改善にも効果あり。
4	☐	清掃訓練	コードレス掃除機や雑巾を使った拭き掃除訓練。家庭での清掃動作の継続を目的とし、視覚や注意力のトレーニングにもなります。
5	☐	レッドコード	天井から吊り下げられたコード(帯)を使った座位でのバランス訓練。不安定の中で安定を保ち、全身運動をしながら筋収縮を促します。体幹のバランス強化に。
6	☐	ストレッチリング	リング状のストレッチ用品を活用し、身体をほぐしたり、引き締めたりと、体幹や筋力を鍛えます。
7	☐	屋外歩行	階段やスロープ等、屋外の環境を活用した歩行訓練。筋力や持久力維持の他、状況判断力を養う認知機能訓練にも効果あり。
8	☐	パン作り	計量や生地作りから始めるパン作り。指先の運動や、手順を意識した認知機能訓練。
9	☐	調理プログラム	電子調理器具を使った調理。包丁の活用や、計る、混ぜる、煮る、炒める等の手順を意識する事により、自宅での調理の役割の維持に。
10	☐	回想	「思い出すトレーニング」による認知機能訓練。脳の活性化や精神の安定にも効果あり。
11	☐	学ぶ	漢字検定・算数検定・間違い探しなどを活用した脳のトレーニング。広告を活用し、献立を考えたり計算したりと、生活に密着した問題も用意してあります。
12	☐	癒し	ウォーターベッド型マッサージ、メドマー、ビブラ、足湯など。全身または特定部位の血行促進や疲労回復、リラックス効果が期待できる。
13	☐	ハタラク	雑巾縫い、布切り、封筒づくりなどの軽作業を通じた手先のトレーニング。作業量に応じてポイントを付与しています。
●働く(社会参加活動)			●提供企業(報酬あり)
14	☐	にんにくの皮むき	ラーメン人力車若里店
15	☐	広告折り	まかせて長野(不定期)
16	☐	福祉農園との交流	くりのみ園(ナチュラルガーデンくりのみ)
17	☐	買い物かご拭き	ファミリーマート長野早苗町店
18	☐	エコバッグ作り	ファミリーマート長野早苗町店、桜枝町大平堂、くりのみ園等への定期的な納品

※柳町デイサービスの社会参加活動では、地域社会や世代の違う人との関わり合う機会の提供を行うことで、活動を通じて社会的役割を担い、心の豊かさや生きがいの獲得、さらには健康の促進効果が期待されています。