

## 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11月号

## ◆ 畑も夏から秋へ ◆

くりのみ園でお借りしている畠も秋らしくなりました。利用者様ときゅうり棚を片付け、大根の間引きをしました。間引いた大根菜はセンターで分け合いました。また今年も綿を収穫しています。綿に付いたごみを取り除く作業は座ってできるので、体操など活動の合間にみて多くの方に行っています。さつまいもの茎も丁寧に皮むきをしていただき、子ども食堂での一品になりました。畠に行かれれない方も座ってできることを探して活動に参加していただいている。



きゅうり棚の片付け



綿のごみ取り



さつまいもの茎

## ◆ 運動プログラムが充実しています ◆

ひと雨毎に季節が進み肌寒くなりましたが、感染症対策と併せて季節に応じた身体作りをするため、窓を開けて体操を行っています。

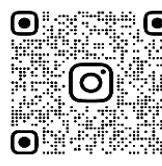
また屋外歩行訓練も木々などを眺めながら季節の移り変わりを感じ、冷たい空気を肺に取り入れることで寒冷順化を促しています。

「身体を伸ばすと気持ち良いね」「疲れたー、この体操はなかなかきついね」と笑顔で話しながら積極的に身体を動かす姿が見られています。



## ◆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。



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。  
©NAGANOSHI\_SYAKYO

## ◆フェイスブック・インスタグラムについて◆

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・原山・関・清水

## 柳町デイサービスセンターで選択いただけます主なプログラムのご紹介

該当	メニュー	効果
1	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 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おります。
12	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> にんにくの皮むき	ラーメン人力車若里店
15	<input type="checkbox"/> 広告折り	まかせて長野(不定期)
16	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 買い物かご拭き	ファミリーマート長野早苗町店
18	<input type="checkbox"/> 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。