



天神口倶楽部

さんコープ・
天神口デイサービス
第92号
令和4年2月1日

1月の活動

新年のお茶会・誕生会

お正月明けの利用者さんは、足が痛い、少し動いただけで疲れる、足が上がらないなど、足の不調の訴えが多くありました。お休みの間、コロナ禍でもあり、あまり外出の機会がなかったので、下肢筋力の低下が見られています。

これからもレクリエーションなどで、筋力を付ける運動をしっかりと取り入れ、日常生活動作の維持、向上に努めていきたいと思えます。また、調理活動の中で、フレイル（心身の活力が低下）を予防する食事について、一緒に学習し、バランスの良い食事の提供をと考えています。



★下肢、足趾を鍛えよう★

下肢筋力の維持・向上



※七草がゆをいただきました※

自主的に便秘体操



2月の行事予定

- 3日 節分祭
- 4日 誕生会
- 14日 おやつ作り
- 19日 誕生会
- 26日 訪問美容



今月の空き状況のお知らせ

月	火	水	木	金	土
○	○	○	○	○	○
入浴×	○	○	○	×	○

月～土（祝日もあります）♪体験利用受付中です！ぜひ天神口の楽しさを体験してみてください。お気軽に見学にもお越しください♪

お問い合わせ 28-7293（担当 山本）

