

デイケアだより

遊びを通じて
あなたの
機能回復を

今回うらはは、淡河町地元の「ふるさと祭り」に出店のお手伝いをさせていただきました。
デイ利用者様も、ハンドベルや銭太鼓などで参加されていました。
普段とは違った雰囲気みなさん、とてもステキでした♪



ハンドベルの演奏☆ステキなベルの音色にうっとり♪



銭太鼓☆デイご利用時とはまた違う雰囲気、カッコイイ！



うららから、ジュースとたこせんのお店を出しました★

上野相談員の漫才



ふるさとまつりin淡河

うらららに來たら

体力測定

①柔軟性 ②バランス（静的・動的） ③持久性 ④総合身体能力（立ち上がり・歩行・バランスなど）の5種目のテストを3ヶ月に一度行っています。



①柔軟性テスト



膝を曲げずに、手をどこまでのばせるか！？(^O^)

②動的バランステスト



起立したところから、バランスを保ったままでどこまで手を伸ばせるか？？(*O*)

③静的バランステスト



片足立ちで何秒がんばれるか？(^3^)

④持久性テスト



2分間の間、足踏みをしていただいて回数を数えます！自分のペースで頑張ってください(*^^*)

⑤総合身体能力テスト



片道3mを歩いてもらいます。スタートは椅子に腰掛けます。「はいっ！！」という掛け声とともに立ち上がり、できるだけ速く歩いて帰ってきてください。何秒で歩けるか？？

どのくらい体力があるか、どこが弱いのか・・・などチェックすることで、ご自分の健康状態を知ることができます(^)
みなさん、楽しんで取り組まれています☆

デイ作品

涼しげな『のれん』が出来上がりました♪

