

# デイサービス

令和5年 兔年の方に今年の抱負を伺いました



編集後記：3月に入り、早いもので年度末となりました。今年度は秋号と冬号の2部を作成し、皆様にお届けすることができました。今号では、季節に応じたユニットでの様子などを写真に納め記事にしました。皆さんの色々な表情に私たちも嬉しくなりました。今後もご利用者様と楽しく過ごせるよう、職員一同努力してまいりますのでよろしくお願ひいたします。

社会福祉法人 鶴来会

あじさいの郷  
AJISAI NO SATO

〒920-2132 白山市明島春130番地  
tel:076-273-0123 fax:076-273-3939

✿特別養護老人ホーム ✿ショートステイ ✿デイサービス ✿居宅介護支援事業所



# あじさいだより

令和4年度冬号



100歳を迎えた  
水谷 光子さん



いしかわ介護フェスタで技能賞を受賞  
高畠 愛加さん

あじさいの郷では、嬉しいニュースがたくさんありました。皆さん、おめでとうございます!!



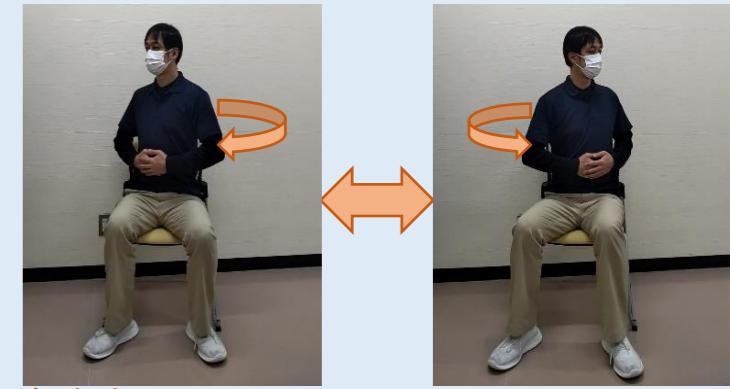
# 腰痛予防・姿勢改善運動

## ★背骨ゆらゆら体操

### 運動方法

- ① 椅子に座り背中を伸ばします。
- ② 右の写真のように体を左右に振ります（回す）。

※小さくゆっくりゆらしていきましょう！！



- まずは腰を触りながら
- 次におへそとみぞおちの間
- 最後に胸を触りながら



左右交互に10回ずつ 背骨を意識しましょう。

力を入れず流れるようにゆらゆらとした動きをイメージして行いましょう。

### 新人紹介

