

謹んで新春をお祝い申し上げます。

旧年中は大変お世話になり、誠にありがとうございました。

まだまだ続くコロナ渦中ですが、皆様のご助力のお陰で一年を乗り切ることが出来ました。

今年においても引き続き感染予防を徹底し、気持ち新たにして本業に真剣に取り組む所存で御座います。

本年も皆様がご健勝でご多幸でありますよう、心からお祈り申し上げます。

令和4年 元旦
えがお・ショート職員一同

デイサービスのお話



レクリエーションとは？

高齢者のデイサービスには必ずレクリエーションがあります。

レクリエーション高齢者にとって

- ①コミュニケーションの促進やきっかけづくり
- ②脳の活性化
- ③身体機能の向上
- ④生活の質（QOL）を高める

この4つを目的として実施しています。



どんな効果が期待できますか？

- ①レクリエーションを通して他者との関わりを作ることが出来ます。仲間と同じ時間を過ごすことが楽しみとなり、老人性うつ病や引きこもりの予防へと繋がります。
- ②手先や体を使うことで脳が活性化されます。また、レクリエーションによって普段使わない脳の部位を刺激すると考えられており、その結果認知症の予防と進行を遅らせることが出来るのです。
- ③体を動かすことで筋力や体力等の身体機能の向上を図ります。レクリエーションを楽しみながら体を動かすことが、健康な状態を保つ秘訣であると言えるでしょう。
- ④レクリエーションを通じて仲間と過ごすことで、ストレス解消になり、日常に張りが出てきます。人は人と接し、良好な人間関係を築くことで生活の質が高まります。健康で元気に暮らせることがとても大切です。

えがお行事予定のお知らせ

●お誕生日会 1/14（金）

※ボランティア等の行事は新型コロナウイルスの影響により中止となります。