



平成25年度静岡市委託運動器機能向上事業
有度の里 リハビリ推進事業

好評です！

第1クールに続き、ご好評をいただいている有度の里リハビリ推進事業第2クール。まずはじめに、3メートル走や片足立ちなど簡単な運動で自分自身の現在の状態を確認します。その後、指の体操やストレッチ、『しぞ〜かでん伝体操』などで、ゆっくりと全身を動かしていきます。休憩を含めて全部で2時間のプログラムですが、運動後に帰られるときの表情がとても生き生きとしていて、指導する職員も大変喜んでます。

参加される皆さまには楽しみながら継続していただけるよう、職員が毎回工夫を凝らした内容で実施しております。途中からの参加も大歓迎ですので、ご興味のある方は是非一度見にいらしてください。職員一同、心よりお待ちしております！

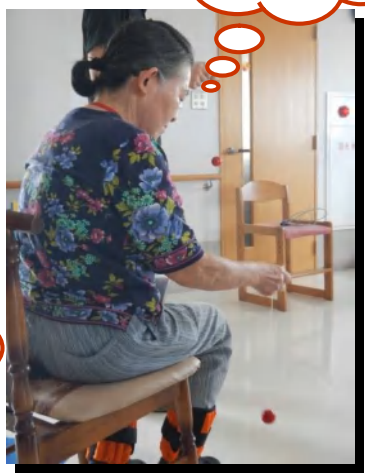


☆興味のある方はこちらまで☆
平成25年8月20日～11月22日
毎週火曜日 10時～12時
参加費 無料
65歳以上の方なら
どなたでも参加できます。
どうぞお気軽にお電話下さい。
☎054-344-7711

けん玉にも挑戦！

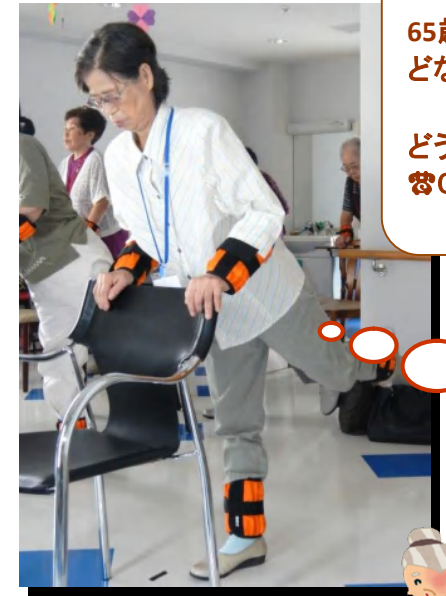


まずはバイタルチェック…



ラップの芯でお手軽ストレッチ！

手足には各人に合った「おもり」を巻いて、無理のない程度に負荷をかけています



『しぞ〜かでん伝体操』は、いつまでも健康で自立した毎を送るための、静岡市版介護予防体操です。

敬老会

9月15日(日)、有度の里のダイルームにて敬老会が行われました。前日には台風18号が西日本に上陸し、甚大な被害が出ていました。職員一同、当日まで開催できるかどうかひやひやしていましたが、幸いにも静岡県内はお祝いの席にふさわしい晴天に恵まれました。朝からきれいに着飾って準備万端のご利用者様たちに「おめでとうございます」と声を掛けると、「ありがとうございます」と笑顔で応えてくださり、とても喜んでいただけたようです。ご利用者様と同じ時間を過ごすことができることを感謝するとともに、これまで以上に健康で長生きされるよう、職員一同心より願っています。



清水地区
ろうきんグリーン友の会様より

9月11日、清水地区ろうきんグリーン友の会様のご厚意でタオル100枚を寄付していただきました。大切に使用させていただきます。ありがとうございました。



☆今年のお祝い者☆
新100歳 4名
白寿(99歳) 2名
米寿(88歳) 8名
喜寿(77歳) 2名
おめでとうございます！

