



介護体験を

聞く会



ホームページ
<http://www.yanagida-kaigo.co.jp/>

会報第278号

令和7年3月15日発行

発行所…(有)明寿会

住所…川崎区中島1-13-3

電話044-2333-0061

＊介護体験を聞く会は休止中

ストレッチ

もうすぐ4月。10度を下まわる気温は、ふんと減り、庭先や近所の公園に色とりどりの花が咲き始め、新芽が芽吹いています。温かくなり、木々が活動を始める季節は、私たちの気持ちも一静から動へ一動き始める時期ではないでしょうか？

めします。今回は、猫背改善のストレッチを、いくつかご紹介いたします。＊タオルを使って背中を伸ばす。①仰向けで寝て、丸めたスポーツタオルを肩甲骨の下に入れる。両手は頭の上に入れるだけまっすぐ伸ばし、足はつま先をできるだけ下に伸ばす。体を引っ張りあうようにして、気持ちの良いところで30秒位保つ。(全身体で伸びをしているイメージです)



②椅子に座り、スポーツタオルを首の後ろで持ち、胸を張るようにして肩甲骨を寄せる。そのままタオルをまっすぐ頭上へ上げ、元の位置に下すのを10回おこなう。(ポイント)は、背もたれから背中を離して良い姿勢を意識することです)



※道具なしで背中を伸ばす。③椅子に深く座り、両手を後ろで組み、肘が曲らないように意識しながら斜め下に伸ばす。

ゆっくりと呼吸を5回繰り返す。息を吸うと胸が開き、吐く時は肩や背中の上部を下す(肩の力を抜くイメージ)頭が前に出ないように注意。



※道具なしでわき腹を伸ばす。④椅子に深く座り、片手を頭の上に入れるだけまっすぐ伸ばしたまま、伸ばした手の反対



柳田デイサービス 三島

側へ上半身を気持ちの良いところまでかたむけてゆく。左右行う。たくさんあるストレッチの中には、紹介しませんが、道具や行う姿勢が変わると、デイサービスの朝の会で行っている動きだなぁと気付かれたでしょうか？ストレッチを継続することで、心と体をリラックスさせ、怪我の予防につながります。ぜひ、ご家族と共に自宅での数分間をストレッチ体操にあててみてはいかがでしょうか。

トピックス

4月は進学や就職など新たなスタートを切る時期です。そんな中、柳田デイサービス中島も移転リニューアル

アルシ4月14日に新たにスタートいたします。新しい施設に移っても、私たちがこれまで培ってきたケアが変わることはございません。これからも利用者様、家族様にご満足して

「今この瞬間を
人生で最高の時に」



柳田デイサービス



有限会社 明寿会



見学・相談はいつでも
受け付けております。
お気軽にお問合せください。

〒420-0108 静岡県川崎郡

柳田デイサービス

〒420-0108 静岡県川崎郡柳田町2-21-10

TEL 044-246-7090
FAX 044-244-9588

定休日：月・水・土・日



個人情報について

本報社にて、個人情報保護法に基づき個人情報を適切に管理してまいります。ご本人、ご家族のご同意をいただいております。

ご利用日

日曜～土曜(お盆期間を除く)
11:00～15:00(受付) 15:00～17:00(入居)

アクセス



旭町ミニシアター



おくりびと

「年齢問わず、高給保証！実質労働時間問わず、旅のお手伝い、NK エージェント！！」
この求人広告を手に「NK エージェント」を訪れた元子役俳優の小林大悟(本木雅弘)は、社長の佐々木(山崎賢)から思いもよらない業務内容を告げられる。それは「納棺」。遺体を棺に納める仕事だった。戸惑いながらも、妻・美香(広末涼子)には仕事内容を偽り納棺師の見習いとして働き出す大悟。そこでは、環境も人間関係も異なるさまざまな境遇の別れが待っていた…。

日時：令和 7年 4月22日(火)

時間：13時30分～15時00分 ※13時以降 受付開始します

会場：柳田デイサービス(川崎区旭町 2-21-10 3階)

内容：映画鑑賞

参加費：100円

場所が変更になっています！
三々五々館ではございませんのでお間違えなく！

【感染対策と当日のお願い】

- ・当日 体調に不安がある場合はご参加をお控えください。
- ・感染予防の為、マスクの着用をお願いします。
- ・予約の方優先とさせていただきます。
- ・飲み物は 各自ご持参ください。

問い合わせ：しおん地域包括支援センター 044-222-7792



有限会社明寿会では、

旭町ミニシアター

明寿会 木山

いただける介護サービスを提供し続けてまいります。今後とも柳田デイサービスをご利用をよろしく願います。

しおん地域包括支援センター様と協力して定期的に映画鑑賞会を開催しています。次回の開催は令和7年4月22日(火)13時30分から15時30分に『おくりびと』を上映いたします。参加費100円ですが、お気軽にお立ち寄りいただけます。今回より会場が柳田

044

(222) 7792

ミニシアター

問い合わせ先

しおん地域包括

支援センター

デイサービスとなります。(旭町一ノ二一ノ一〇三階)