

# 平成園だより

令和3年4月1日 第30号  
十日町市老人福祉センター平成園  
TEL758-3924

## 老人福祉センター事業

新型コロナウイルス感染症予防のため、人数を制限させていただいておりますが、60歳以上のお元気な方はどなたでも参加できます。新たな友人との交流を促進し、明るく健康的な生活を送る事ができるよう、健康寿命を伸ばしましょう。各事業の問い合わせは平成園にご連絡下さい。

### さあくる活動

さあくる活動は、ふるさと体験、ポールウォーキング、グラウンドゴルフ、ボウリング、料理、卓球、けんこつ体操、パターゴルフ、健康麻将等があります。皆さんが楽しみにされています。



「ふるさと体験」見玉公園の柱状節理が絶景でした。マスクが必須アイテムです。



柏崎夢の森公園でポールウォーキング。新鮮な空気とさわやかな新緑に包まれました。



グラウンドゴルフは吉田クロスカントリーで、パターゴルフはベルナティオで。ゴールの喜びはひとしおです！

### つどい活動

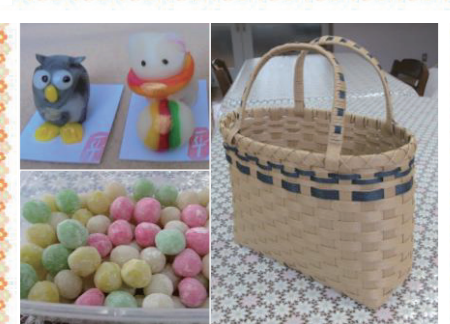
つどい活動は、健康のつどいを平成園で開催しました。



9月に、南地域包括支援センター職員からコロナウイルスの話聞き、最後に軽体操をして身体をほぐしました。一日も早くコロナウイルスが収束しますよう祈るばかりです。



11月は認知症予防講座を開催しました。笑うと免疫力が高まり、脳の働きが活性化されるということです。おおいに笑いあって、明るく楽しい毎日を過ごせたら良いですね。



クラフト手芸やちんころづくり、だんごづくりをしました。コロナウイルス感染症予防のため、少人数での活動でしたが楽しく和気あいあいでした。次回をお楽しみに。

※毎年、平成園利用者様にアンケートを実施しています。令和2年度の結果をご報告します。

### さあくる活動に参加しての感想

とても良かった	良かった	普通	少し悪かった	悪かった
80%	13%	3%	0%	0%

### つどい活動に参加しての感想

とても良かった	良かった	普通	少し悪かった	悪かった
79%	3%	0%	0%	0%

アンケートの結果を反映させながら、今後も皆様の生きがいにつながるような事業を実施していきます。

# 生きがい対応型デイサービス

介護保険に該当されていない、比較のお元気なおおむね65歳以上の方が対象です。送迎つきで、血圧や体温測定などの健康チェックをします。入浴、季節に応じた創作やバスハイク及び脳トレーニング、レクリエーションなどの活動を行います。

## 創作活動 一年を通して、四季を味わっていただくために様々な創作活動を行っています。



ひまわりの壁飾り



おりん台



スノードーム・ミニツリー



クラフトバッグ



カレンダー



雛人形

## バスハイク

コロナウイルス感染症予防のため、遠くへは出掛けられませんが、ちょっとそこまでお出かけです！

「十日町博物館」  
昔、自分たちが使っていた道具や織物の歴史を振り返り、懐かしみました。



ベルナティオのコスモス畑、青空の下で、何やらとても楽しそう。

津南町にある「モリクラフト・モリカフェ」裏山に白樺林が広がるので、優雅な気分です。優雅な気分をいただきました。



## 脳トレーニング・レクリエーション運動

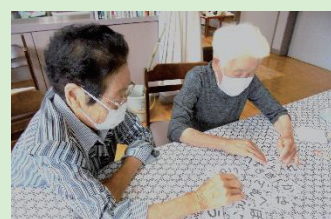
健康寿命（健康的な生活を送れる期間）を延ばす。そのためには心身共に健康であることが必要です。適度な運動をし、良質な睡眠を取りましょう。



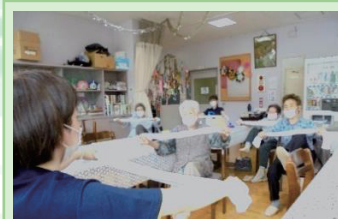
絵合わせ…いわゆる神経衰弱です。「本当に衰弱したてえ～」と大笑いです。



グランドゴルフ…皆さん得意です！腰がピンッと伸び、的をめがけて、とてもいい音が響きます。



文字並べ…バラバラになった文字を並べ替え、言葉を完成させます。考えることで脳トレになります。



タオル体操…座ったままでいい、両手で持つことでバランスがとりやすく安定します。ゆっくり大きく動かす事で、血行がよくなります。