



日頃よりデイサービスセンターずっと・そとをご利用いただき誠にありがとうございます。
本年も残すところあと1ヶ月となりました。今年も皆さまの温かいご支援とご協力に支えられ
過ごすことができましたこと、心より感謝申し上げます。
今年もずっと・そとをご利用いただき誠にありがとうございました。



屋外活動

天気が良い日は屋外へ♪

外の景色を見て風を感じたり、子ども達や動物たちと触れ合ったり、屋外での活動で五感が刺激されて脳が活性化！自然環境の中での歩行や軽い運動も、身体にとてもよい刺激となります。



豊かな自然環境があり、子
ども達とも触れ合え、
動物たちとも触れ合える。
ずっと・そとならではの
環境です♪

ヤギもコールダックも
元気に過ごしています★

かわいいね～

なにに？？

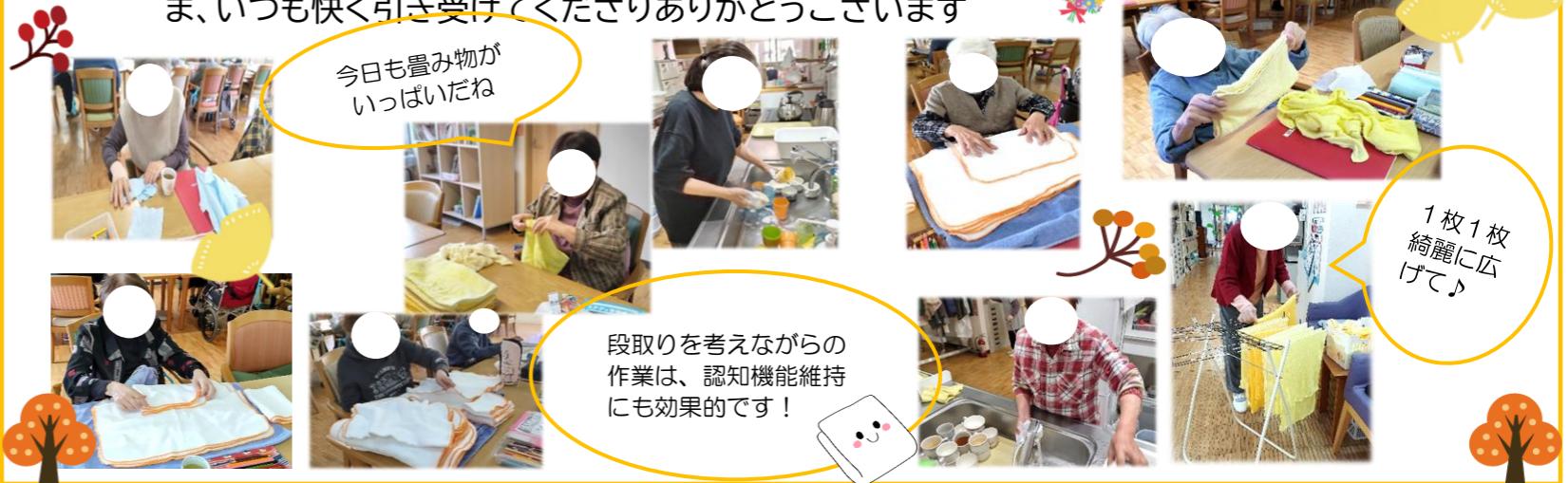
子ども達の姿に
癒されるね♪

ぽかぽかと暖かい日差し
で気持ち良いね！

家事作業

利用者の皆さんに家事作業をしていただいている。

写真に載っている方以外にも多くの皆さんに分担して作業をしていただいている。皆さ
ま、いつも快く引き受けくださりありがとうございます



段取りを考えながらの
作業は、認知機能維持
にも効果的です！

トレーニングマシン導入

テクノジムのトレーニングマシンを新たに2台導入いたしました！
一人一人の身体機能に合わせてご利用いただき、より質の高い
機能訓練を提供してまいります。



1. LEG PRESS (レッグプレス)

下半身の筋力強化に特化
したマシン。左右のバラン
スや可動域などがリアルタ
イムで確認できます。
過剰な負荷がかからない
設計なので、高齢者にも優
しいマシンです。



2. UNICA (ユニカ)

背中・肩・腕・お尻など、
50種類以上のエクササ
イズができるマシン。
人間工学に基づいた設
計で、安全にトレーニン
グすることができます。

【Mywellness band (マイウェルネスバンド)】

このバンドをマシンにかざすだけで
自動的にトレーニング内容を記録す
ることができます。(バンド1本につ
き1人のデータを登録して利用しま
す。) スマホやパソコンからもトレ
ーニング内容や履歴を確認するこ
とができます。

*ご家族のスマホからも閲覧可能
です。準備が整いましたら順次ご案内させて
いただきますので、今しばらくお待ちく
ださいませ。

