デイサービスセンターzutto・sottoずっと・そっと
おたより　2026年3月号

日頃よりデイサービスセンターずっと・そっとをご利用いただき誠にありがとうございます。
だんだんと日が長くなり、春の訪れを感じるようになってきましたね。
季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもありますし、今の時期はインフルエンザ等感染症も流行しておりますので、体調管理に十分配慮しながら過ごしていきましょう。

テクノジム トレーニングマシン

フィットネスマシンの最高峰であるテクノジムのマシン。
一見難しそうかな・・・という印象も受けますが、実は高齢者の身体にも優しいマシンなのです！
関節への負担を軽減しながら安全に運動することができたり、体力や目標に合わせて負荷を調整することができたりと、無理なくトレーニングしていただくことができますよ😊

棒倒しゲーム

棒倒しゲームで、楽しみながら集中力や判断力を鍛えます★

サイコロを振って出た色の棒を引き抜きます

色によって棒の太さが異なっています ➡

倒さないように そーっと・・・

どの棒なら倒れないかな？？

棒転がしゲーム

棒を転がして高得点を狙おう！

ゲームの準備中♪

まっすぐ転がるかな？

そこで止まっちゃうかな？

いい感じ♪ どこまでいくかな😊

テーブルから落ちないようにしなきゃね！

まっすぐ遠くまで転がすには、力加減が重要です。
力が強すぎると曲がってしまうし、弱すぎるとすぐに止まってしまうし・・・。「ちょどいい力で押す」のは意外と難しいですよね。
両手のバランスを取りながらまっすぐ棒を転がすことで、左右の手を同時に使う協調運動が促され、脳と体の連携を高めるトレーニングになりますよ！

2月3日 節　分

立春の前日、2月3日は節分でした。
ずっと・そっとでは、恒例の節分豆まきイベントを開催いたしました。
当日は職員扮する赤鬼・青鬼が登場！
1年間の健康を願い、紅白の玉を鬼に向かって投げました。

節分とは、「季節の変わり目」をあらわす言葉とのこと。
「立春」は暦の上で“春が始まる日”なので、その前日（季節が変わる区切りの日）が節分となるそ

何やら鬼に話かけられていますね

無病息災を願って鬼を追い払いましょ～！

←こちらも鬼とお話し中？

背後から狙って・・・

もう勘弁して

頭を下げる鬼（笑）

鬼を退治した後は、福の神があらわれました✨

豆をまく動作は自然な上肢運動にもなり、楽しみながら体を動かすことができます。

トレーニングマシンなどでの機能訓練も大切ですが、こういったイベントを通して、【運動】と構えずに楽しみながら自然に体を動かす機会も大切ですね😊