

あけまして おめでとうございます

旧年中は格別のご支援とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

本年も皆さまが心身ともに健康にお過ごしいただけるよう、職員一同でサポートしてまいります。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

デイサービスセンターzutto・sottoずっと・そっと
職員一同

2026年は60年に一度の【丙午
(ひのえうま)】の年です。
火のエネルギーを持つ“丙(ひの
え)”と、行動力や前進を象徴する
“午(うま)”が合わさることで、情熱
的でパワーのある年と言われている
そうです。
新しいことを始めるのに良い年だ
そうですよ。



【新年会のお知らせ】

1月22日(木)に新年会を行います。
皆さんと一緒に新年の始まりをお祝
いし、楽しい時間を過ごしたいと
思っております😊

内容は当日までのお楽しみです♪

皆さまのご利用お待ちしております。



運動習慣をつけましょう☆

寒い時期は体が縮こまってしまうし、動くのも億劫になっ
てしまいがちですが、体を動かすことで血行が促進され
て冷えを予防、気分転換にもなり、免疫力アップにもつ
ながります。

今日も頑張り
うかな！

次はこっち
を向いてく
ださい

開いたり
閉じたりし
てみてくだ
さい

ゆっくり
歩いてい
きましょう！

新しいマシンに挑戦！

両腕を上げ
てください

右にぐ〜っと

機能訓練を行う方が増えております。2025年4月と比べると、
現在は約1.5倍の60名弱の方が機能訓練を行っております。
今年も一緒に楽しく機能訓練しましょう☆継続的に行い運動習慣
がつくことで、健康を維持することができますよ😊

機能訓練を継続することで、こんな効果が出ています！

- ◎歩行の安定性向上
- ◎筋肉量アップ
- ◎身体のバランス向上
- ◎姿勢改善
- ◎体脂肪率の改善 など…

生活に必要な体の機能を**向上**することも大切ですが、
今の機能を**維持**することもとても大切なことです。
ご自身の体の状態を維持向上するため、日々の生活
に機能訓練を取り入れましょう♪



余暇活動などで利用者さ
ま同士、交流を深めております。
人とのコミュニケーションは、
心身の健康を支える大切な
要素となります😊

