

日の出デイサービスセンター便り

社会福祉法人
東京蒼生会

2026年 2月号

真冬の厳しい寒さの中にも、少しずつ春の気配を感じる頃となりました。1月は新年会をはじめ、皆様賑やかに過ごして頂きました！
本年も皆様とともに、日々を大切に重ねてまいります。

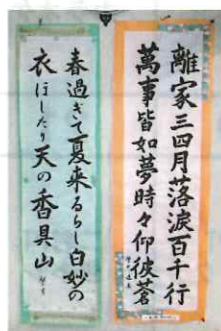


1月の活動

日の出特製！写真フレームで新春記念撮影



書き初め/絵馬作り



★新春ビンゴ大会★



干支・共同制作



日の出農園

冬でも元気なピーマン！



チューリップの芽が出ました！
花が咲くのが楽しみです☺



筋トレ時の注意点②

お尻や股関節に痛みがある方は、専門スタッフや専門機関に
ご相談の上、実施してください。



お尻周りの筋肉を
トレーニングしましょう！



・ひざを立てて、寝た状態からお尻を上に持ち上げます。
・背中ではなく、お尻に力を入れましょう！



・つま先を天井に向けた状態で足を開きます。
・太ももではなく、お尻の横に力を入れましょう！

センターよりお知らせ

●当センターでの入浴をご利用されている皆様へ●

当センターでは入浴時に使用するタオル類は、人数分ご用意しておりますので、ご家庭からの持参がなくても大丈夫です。どうぞ当センターのタオルをご利用下さい。また、冬期でお肌が乾燥されている方が増えています。乾燥が気になる方は、入浴後の保湿剤などご持参ください。

●当センターのキャッチコピー（職員向け）が決まりました！

★しっかり働き、しっかり休もう！
★一人ではできない喜びを仲間と一緒に！
★伝え合おう良いところを スマイル全開！



足立区日の出デイサービスセンター
TEL 03-3870-1121

