


デイサービス 便り

1号（睦月）	
発行者	デイサービスセンター サンファミリア米沢
発行日	令和2年12月21日
住所・☎	〒992-0042 山形県米沢市塩井町塩野520番地 0238-26-8258

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
						冬期休業
3	4	5	6	7	8	9
冬期休業	新年会	新年会	新年会	新年会	新年会	新年会
10	11	12	13	14	15	16
	小正月	小正月	小正月	小正月	小正月	小正月
17	18	19	20	21	22	23
	創作活動	創作活動	創作活動	創作活動	創作活動	創作活動
24/31	25	26	27	28	29	30
	スポレク	スポレク	スポレク	スポレク	スポレク	

※上記の予定表は変更になる事がありますのでご了承ください。

年末年始の休業のお知らせ

令和2年12月30日（水）より令和3年1月3日（日）までデイサービスはお休みとなります。

猛威をふるう新型コロナ、また、インフルエンザが流行する季節です。お休み期間中もうがい、手洗いを心がけましょう。



12月の創作活動では、正月飾りの、しめ縄飾りを作りました。お正月にご自宅に飾ってみたいはいかがでしょうか？

お休み期間中、自宅でできる体操してみたいはいかがでしょうか？
デイサービスで行っている、つま先・かかと上げ下げ・手の運動のほかに、下記の絵の肩と膝両方をほぐせるストレッチもぜひ挑戦してみてください。

①手の甲を合わせて前にだす

②息を吐きながら背中を丸める

③手のひらを天井に向け、息を吸いながら肘を直角に曲げて後ろに引き背筋を伸ばす



10セット

1月の予定

新年会、小正月と予定しております。楽しみにしていただいね。

