

さくら新聞5月号



・今年の桜（海蔵川堤防）

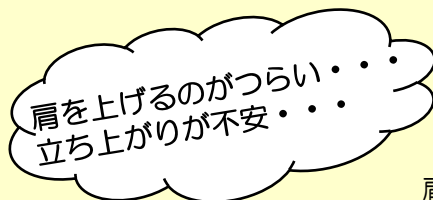
社会福祉法人 桜コミュニティ デイサービスセンターサクラさくら

電話番号：059-340-0002 FAX：059-340-0101
四日市市浜一色町15番14-1号

トレーニングで お悩み解決!!



新型コロナウイルス感染拡大により、なかなか外出が難しい最近
歩くことも少なくなり、筋力が弱まっていませんか？
そんな時は、サクラさくらで筋力アップのお手伝い！



肩を上げるのがつらい・・・
立ち上がりが不安・・・

そんな時は！

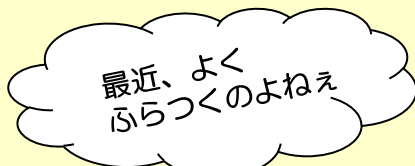
☆2in1レッグプレス&
ショルダープレス☆

肩回りの可動域と筋力を鍛え、
物干し竿に洗濯物を干す、棚
の上の物を取るなどの動作を
改善します。

座った状態で、膝の曲げ伸ば
しする運動で、筋力と可動域
を改善し、椅子からの立ち上
がりや階段の上り下りがしや
すくなります。



軽いので
簡単に
できるわ！



最近、よく
ふらつくのよねえ

そんな時は！

☆ヒップアダクション☆

大腿部、腹部のインナー
マッスルを効率よく鍛え
ます。

内・外転筋が両方トレ
ーニングでき、歩行時のふ
らつきを改善します。



気になる部位を意識して
できるわ！

4月に新しいトレーニングマシンを2台導入しました。
油圧式でもなく、ウェイト式でもなくモーターアシスト式で、
使用者の力に合わせた無理のない負荷でトレーニングできます。

筋力アップで肉さえあれば いいのだ！キャンペーン

5月10日（月）
から開催予定！

サクラさくらでは4月から新しく2台のトレーニングマシンを導入しました！

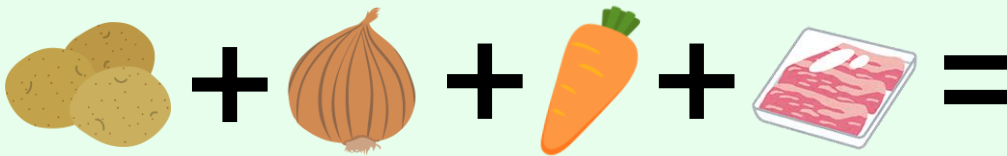
そこで、利用者様みなさんに積極的にトレーニングマシーンを使って健康になってもらうためのキャンペーンを開催します！

なんとトレーニングマシーンで運動すると毎回、野菜がもらえちゃうキャンペーンです！

1週目にじゃがいも、2週目に玉ねぎ、3週目に人参

あとはお肉があれば、お好みでカレー、肉じゃがができちゃう！

運動して元気になる！家計も助かる！そしておいしくいただく！



デイサービスセンターサクラさくら
四日市市浜一色町15番14-1号 TEL：059-340-0002



お花見



施設でお花見です。昼食、おやつを皆で食べました！

今月のお誕生日



お誕生日おめでとうございます！！



※マスクを外しているのは写真を撮る時だけです。

レクリエーション



お花、綺麗に活けて頂いてます！



グランドゴルフ、
皆さんお上手です♡



紙芝居です！
懐かしい？

移動販売



商品を手に取りしっかり品定め
しています。((´▽`*))



絵手紙教室



素敵な作品が完成しました
(*´艸`)



時短利用できます。 (送迎時間20分程度まで)

基本のご利用時間は9:20~16:30の7~8時間と、させていただいておりますが、ご利用者様の個別のニーズにお応えするため、短時間利用にもご対応させていただきます。

どうぞお気軽にご相談ください。

ただし、短時間利用ご希望の場合は近距離の方（送迎時間で20分程度まで）とさせていただきます。

ご希望者多数の場合は、お断りさせて頂く場合もございますのでご了承ください。

※時短利用の場合の送迎範囲例

羽津、阿倉川、西阿倉川、河原町、陶栄町、滝川町、新浜町、南納屋町、八幡町・・・等

- ・定員は25名/日 通常規模のデイサービスです。
- ・介護職員は100パーセント介護福祉士です。
- ・PT、STによる個別機能訓練を実施
- ・工作レク（縫物等）、外出レク（現在は中止）、おやつ作り、移動販売、映画観賞会等、様々なレクリエーションを行っています。
- ・入浴は個浴、機械浴（リフト）にも対応しています。
- ・カラオケも楽しんでもらえます。
- ・無料体験利用2回まで可能です。



仲間と楽しく過ごしたい方、ゆったり過ごしたい方、リハビリを頑張りたい方、いろんな方がご利用されています

社会福祉法人 桜コミュニティ デイサービスセンターサクラさくら
言語聴覚士・副センター長：村上太一 生活相談員：伊藤千香、竹原洋子
電話番号：059-340-0002 FAX：059-340-0101
四日市市浜一色町15番14-1号