

しおさいデイサービスセンターだより

Shiosai Day-Service Center News

こんにちは！しおさいデイサービスセンターです。

しおさいの裏にある職員駐車場横の広場では、朝早くから地域住民の方がグラウンドゴルフで汗をかいている光景を目にします。

皆さん大きな声で叫んだり笑ったり、広場をスティック片手に元気に走り回る姿を見て、とても嬉しくほのぼのします。



皆さん、グラウンドゴルフで汗をかく前に、ぜひ取り組んで頂きたいことがあります。

スティックで玉を打ったり、玉を追いかけて走るなど、上下肢を動かす競技です。

始める前に皆さんで、ストレッチ体操を行うなど準備体操を行いましょう。

急に走ったりすると、足がつったり転倒したりする可能性があります。

ケガをせず、楽しい時間を皆さんで過ごしていただきますよう、準備体操を行って下さいね！！

しおさいよりお知らせです！

令和になって最初のしおさい夏祭りを8月2日（金）にしおさい駐車場で行います。詳しくは地区の回覧板にてお知らせいたします。

皆さんのご参加をお待ちしております！



介護のことなどで、お困りのことなどございましたら、しおさいまでお問い合わせください。

担当 しおさいデイサービスセンター 生活相談員 下川 さとみ 智美

連絡先 **85-0539**