

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 1月号

去年は、当センターをご利用頂き誠にありがとうございました。
利用者の皆様の笑顔に支えられ、私たち職員にとっても
実りある一年となりました。
新年も、当センターでは一日一日を大切に、
安心して過ごして頂けるよう、努めてまいります。
今後とも当センターをどうぞよろしくお願い申し上げます。



12月の活動

クリスマス&忘年会



カラオケ大会・みんなでサザエさん体操!



12月の郷土料理～大分県



- ◀ ご飯
- ◀ だんご汁
- ◀ とり天
- ◀ 椎茸のうま煮
- ◀ 春雨サラダ



朗読会

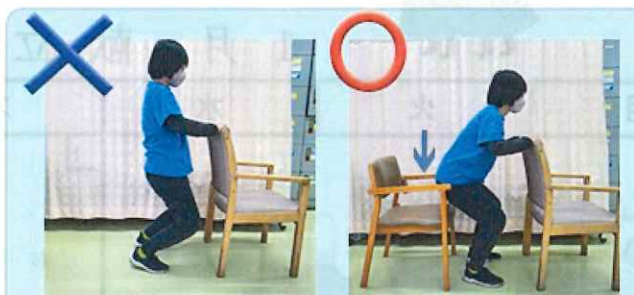


筋トレ時の注意点

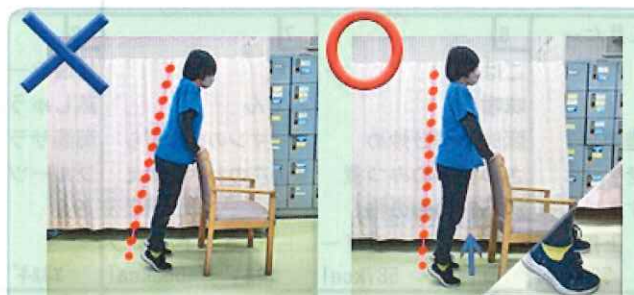
安定性の高い姿勢物を使用し、転倒を予防しながら行いましょう



スクワットやかかと上げの
注意点やポイントを記載



ひざを曲げるのではなく、お尻を下へ降ろします
後ろにある椅子へ座るイメージで行いましょう!



体を前に倒すのではなく、
真上に「伸びあがる」イメージで行いましょう

センターよりお知らせ

新規職員紹介

卯月千絵と申します。どうぞよろしくお願いします。
趣味は、今は週に1回テニスをやっています。
スポーツ観戦（特に相撲やバレーボール、サッカー）が大好きです!



卯月千絵さん

●皆様へお願い●

手荷物のお忘れ物、落とし物等が増えております。
センターへ持参する手荷物に、お名前のご記入をお願い致します。
(つえ、シルバーカー等含む)

●年始は1/5（月）からの営業となります。どうぞ宜しくお願い致します。



足立区日の出デイサービスセンター
TEL 03-3870-1121

