

2025年（令和7年）6月の活動

☎ 3824-1094

月	火	水	木	金	土
2 OT カラオケ	3 OT	4 ST	5 OT オカリナ演奏会	6 OT カラオケ	7 OT
9 OT ゲーム大会	10 OT ウクレレタイム	11 OT ST	12 OT	13 OT ゲーム大会	14 OT
16 OT 個別活動	17 OT やなかでい歌おう会	18 OT ST	19 OT やなかでい歌おう会	20 OT ミュージックセラピー	21 OT 個別活動
23 OT カレンダー創作	24 OT	25 OT ST	26 OT	27 OT カレンダー創作	28 OT
	食事懇談会		クッキング		HKB&フラダンス

30 OT カラオケ	今月の誕生会ウィーク 6/23 ~ 6/27 6月生まれの方おめでとうございます！	谷中の湯（入浴） 月曜日～土曜日午前・午後 実施しています。	今月のイベント浴 6/23（月）
------------------	---	-----------------------------------	---------------------

水無月 June	今月の行事 やなかデイハッピータイム（YDHT） HKB（ハッピー・カワイイ・パーちゃん） & フラダンス（ボランティアさん） 6/28（土）午前 楽しい時間を一緒に過ごしましょう！	クッキングの日 6/26（木） 「ベビーカステラ」
-------------	--	---------------------------------

● 人気プログラム

やなかでい歌おう会
6/17（火）・6/19（木）
10時45分～
田村先生のギター演奏と松田先生のピアノ演奏で、懐かしい歌を歌いましょう！

好評！オカリナ演奏会
6/5（木）午前

管理栄養士による
食事懇談会
6/24（火）

管理栄養士便り
「やなかデイのお昼ご飯」
（毎週HPで更新中!!）

令和7年 6月号

月刊 谷中

ほたるの沢

やなか
yanaka

hotaru no sawa × yanaka day home

特集！やなかデイのリハビリ（その1）

作業療法士 中原 雅美

やなかデイでは、日常生活動作を維持向上するために、いくつかの機能訓練を実施しています。

①座位体操 ②食事前の口腔嚥下体操 ③セラバンドを使った筋力体操 ④おもりを使った下肢筋力体操 ⑤平行棒での立位体操、歩行練習 ⑥ごぼう先生のリズム体操 など

どの体操も無理のない範囲で楽しく参加できるものです。やなかデイで一緒に続けることで、体力や筋力の低下を防ぎ、身体だけでなく脳の活性化にもつながります。



①セラバンドを使った筋力体操の様子

たとえば…「手指の体操」は、脳を活性化し認知症予防。握力アップ。
「肩や頸、腕の体操」は、しっかり動かすと血行がよくなり肩こりも改善。
腕の筋力を保つことで生活動作がよりスムーズに動きます。
「上半身の体操」は、背中がまるくなることを防ぎ、体の軸である体幹が鍛えられることで転倒を防ぎます。
「足の体操」は、段差につまづいたり転倒したりすることを予防します。
特に「つま先や踵の体操」は地面をしっかり踏みしめて歩くために。
「太ももを使う体操」は足をあげて歩けるように、下半身を安定させる効果があります。色々な体操を行っていますので是非ご利用ください。



②個別機能訓練の器具を増やしました

やなかデイのリハビリ（機能訓練）

OT（リハビリ）4月から療法士の時間を拡大しました！
月曜日～土曜日の午後＊水曜日は午前中
作業療法士：松浦先生（月・金）
中原先生（火・水・木・土）

ST（言語聴覚療法）
毎週水曜日：13時～
言語聴覚士：
石川先生

やなかデイ 空き情報 R7.6/5現在

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
空があります	残りわずか	満員御礼	空があります	空があります	残りわずか

*見学だけでも大歓迎です。谷中エリア外の竜泉、下谷、根岸、三ノ輪の地域で、ご希望の方がおりましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。お待ちしております。

社会福祉法人 台東区社会福祉事業団

台東区立やなか高齢者在宅サービスセンター

〒110-0001 東京都台東区谷中2-17-20

【ご意見・お問い合わせはデイ担当まで】

電話：03（3824）1094 担当：中村・遠井

