



わかすぎ新聞

第57号

令和8年

1月5日

発行

株式会社ありがとうの理念

自分で歩く事・食べる事・そして笑顔で生きる事、
利用者様を幸せにする
そして私達自身も幸せになります。



メリー
クリスマス



わかすぎにサンタさんがやってきました！

リハビリ（言語・嚥下療法）・口腔ケア

年齢を重ねると昔のように声が出ないなどを感じる方もいらっしゃると思います。そんな時は早口言葉など意識して発声練習をしてみてください。意識をするだけでも、声の大きさや張りなどに変化をもたらします。今年一年も素敵な声で過ごせるように頑張りましょう。

み
【 かえるぴよこぴよこ、三ぴよこぴよこ、

あ む
合わせてぴよこぴよこ、六ぴよこぴよこ 】



リハビリ（理学療法・作業療法）

気温が下がり寒くなってくると身体が動きにくくなって、いつもはつまづかない所でもつまづいたりふらついたり、転倒したりする危険性が高くなります💧

皆さんの体力測定用の紙の最後のページにおうちでもできる簡単な体操が載っています！テレビのCMの間などちょっとした時間にもできるので、この機会にぜひ取り組んでみてください😊

おすすめの運動トレーニング

A

膝伸ばし運動

左右 10秒×5回ずつ

- 1 椅子に浅く座る
- 2 片方の膝をしっかりと伸ばす
- 3 これを左右交互に繰り返す

おすすめの運動トレーニング

B

立ち上がり運動

10回×1セット

足の筋肉を鍛える運動です。

- 1 椅子に浅く腰掛けず、手すりを持って、ゆっくり立ち上がります。
- 2 4カウントで立ち上がり、4カウントで座ります。
- 3 この運動を10回を目安に繰り返します。



もっと頑張りたい！という方はお気軽にリハビリスタッフまでお声がけください！

放課後等デイサービス・生活介護



新年、明けましておめでとうございます。寒さの厳しいお正月でしたが、みなさんゆっくり過ごせましたでしょうか。本年もわかすぎ職員一同、サービスの向上に努めてまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。みなさんが健康で笑顔あふれる一年になりますように。

リハビリデイサービスわかすぎ 0776-33-0708

