

デイサービスセンター 石内慈光園

営業日

月曜日～土曜日

定休日

日曜日、年末年始

営業時間

9:50～16:00



住所

佐伯区五日市町
石内6405-1

TEL

082-926-0066

ホームページは
こちらQRコードを
ご活用ください



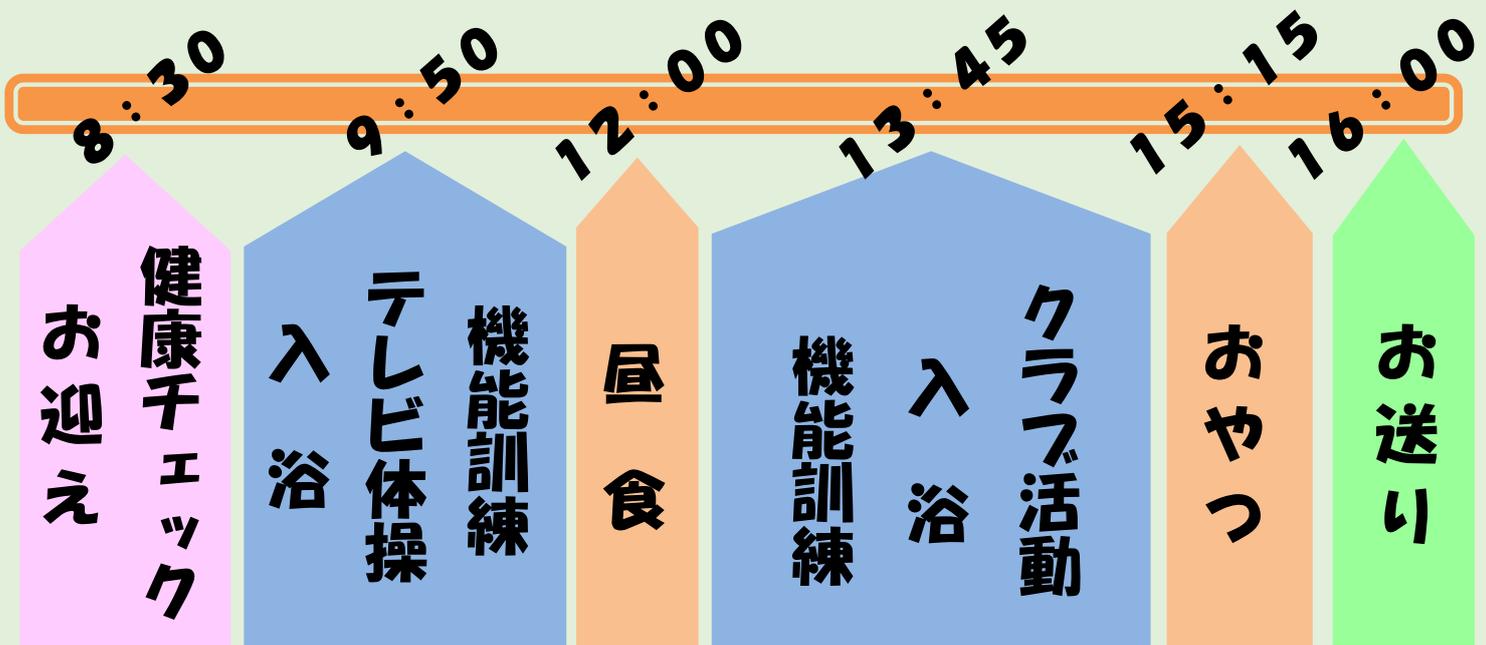
いわた よしおか
担当(岩田・吉岡)

私たちのデイサービスの良い所

- ①その人に合った**運動**
- ②楽しくおいしい**食事**
- ③頭と体にいい**活動**
- ④快適で心地よい**入浴**

一日の流れ

行事の日や、ご利用者様の人数で変更の可能性ががあります。



石内慈光園で充実した一日を一緒に送みましょう！

その人にあった **運動** 元気になる、もっと**活動的な** 生活を送りたい！！

石内慈光園の朝の体操では、テレビ体操を行っています。
座って行う体操で、上半身から下半身まで幅広く運動できます。
体力に自信がない方でも簡単に始められます！

テレビ体操



季節の歌から始まり、上半身、下半身の
体操、手指の体操、口腔体操を
行います。間に休憩を10分程度
入れながら約1時間の体操を行います。
内容は一か月ごとに更新してしています。

これからだ体操 (リハビリメニュー)



ご希望の方には機能訓練指導員が身体機能の維持向上を目的に数名のグループでリハビリ体操をおこなっています。理学療法士考案の「これからだ体操」という下肢筋力の向上を目的とした内容に取り組んでいただいています。



ボールはさみや
ハーフスクワット、
爪先上げ、かかと上げ
等の歩行能力や立ち上
がりの安定につながる
内容になっています。



3ヶ月に一回の体力測定を行っています。
ご本人の身体機能に合わせて握力や歩行能力、柔軟性等の測定をします。

楽しくおいしい**食事**

手作りのめくもりある**味**を

お召し上がりください



ご本人の状態に合わせた食事形態のお料理を用意させていただきます。
噛む力、飲み込む力が弱い方も美味しく食事を楽しむことができます。



普通食



荒きざみ食



キザミ食



流動食

頭と体にいい活動 笑顔の絶えない一日を 一緒に過ごしませんか

午後からのクラブ活動として一日二種類の活動を日替わりで行っています。習字、手芸、いろがみ等の手先を使うクラブや、タオル体操、いきいきクラブ等の体を使う活動等、幅広く行っています。自分で好きなものを選んで挑戦してみましょう。

手工芸クラブ

切る、貼る、塗るなど
色々な作業で季節に
合った作品を作ります。



脳活クラブ

間違い探しや計算、漢字プリント
等、記憶力や記銘力など、
脳を刺激するメニューを

タオル体操クラブ

タオルを使って上半身をゆっくい
ほぐします。下半身は別メニューで
ゆっくい動かします。



色彩画クラブ

大人の塗り絵を提供しています。
題材は花や風景等季節感の
感じられるものを
用意しています。

園芸クラブ

気候が良い時期に、花や
球根、野菜を植えたり、
押し花を作ったりしています。





カラオケクラブ

みんなで歌ったり、得意な曲を披露する時間を設けています。聞くだけでも大歓迎！一緒に盛り上がりましょう

はっらっクラブ

テレビ画面を見ながら行います。全身の体操や歌に合わせた体操、頭の体操などを楽しんで頂きます。



いきいきクラブ

いきいき百歳体操、広島カープバージョンを行っています。体力に自信がある方は重りも用意しています。



ゲームクラブ

トランプなど机の上でできるものからゴルフや輪投げ、スロービーなど体を動かすものもあります。



いろがみクラブ

折り紙や貼り絵などを行います。作った作品を翌月のカレンダーの台紙に貼り付けて自分だけのカレンダーを作ります。



書道クラブ

筆、墨汁など道具は全て用意しています、見本は季節感のあるものを用意しています。誰でも気軽に参加できます。



フラワーアレンジメント

毎月1回、生花を購入してオアシスにさしてアレンジメントを作成します。
生花は事前注文で別途1500円の



参加費がかかります。

快適で心地よい入浴

ゆったりとしたひと時を お過ごしください。

入浴は汚れを落としてくれるだけでなく、心と身体をリラックスさせて疲労を回復してくれます。安心して皆さんと楽しくお風呂に入りましょう。



職員が近くにいる、難しいところはお手伝いいたします。

浴槽の下から泡が出て、気持ちが良いと好評です。



足の悪い方でも、スロープで歩いて浴槽に入れます。
また、リフトもありますので、車椅子の方でも安心してゆっくり入浴ができます。