

サロンデイ通信

～第46号～



発行：2025年1月

発行者：薬クリエイトグループ
(株)サロンデイ

～明けておめでとうございます！～

昨年12月11日付で株式会社サロンデイの代表取締役役に就任いたしました菅沼吉則と申します。現在サロンデイでは約4,000名のご利用者様にデイサービスをご利用いただいております。「歩く」を考えた当社の機能訓練とスタッフの「おもてなしの心」を大切に、ご利用者様がいつまでも「元気に」「楽しく」日常生活を送ることができるよう努めて参ります。2025年も宜しくお願い致します。



株式会社サロンデイ
代表取締役 菅沼吉則

第1回サロンデイ合唱コンテスト結果発表！

10月～11月にかけて、開催された合唱コンテストの結果をお伝えします。
参加施設数：29施設 課題曲：「故郷」



サロンデイ上矢部(金曜日午前チーム)



- ・サロンデイ二宮(木曜日午後チーム) ・サロンデイ上飯田(月曜日午後チーム)
- ・サロンデイ鶴沼神明(火曜日午前チーム) ・サロンデイ国分寺(月曜日午後チーム)
- ・サロンディウエルハイム淵野辺(金曜日午前チーム)



一昨年の「第1回川柳コンテスト」に続いての全施設合同イベントは大いに盛り上がりを見せました！
コロナ禍でなかなか聞くことができなかったご利用者様皆様の美声を聞くことができ、スタッフ一同とても感動しました！第2回も是非お楽しみに♡ 上の写真は最優秀施設賞サロンデイ上矢部の表彰式の様子です！

おうちでトレーニング



今回の トレーニング

「骨盤を意識した体操」

正しく座る為には骨盤を立てて座ることが必要です。骨盤を意識した体操を紹介します。骨盤回りの筋肉を動かして姿勢改善を目指しましょう。

1ヶ月目:「骨盤を立てて足踏み」



(回数の目安)
30回程度行います。朝夕各1セット行ってみましょう。
※腰や背中に痛みを感じた場合は体操を中止して下さい。

- ① なるべく骨盤を立てて(おへそを突き出すイメージ)正しい姿勢で椅子に座ります。
- ② 肩幅に脚を開きます。
- ③ 右、左と交互にゆっくりと足踏みをします。
- ④ 出来る方は軽く腕振りを加えると全身運動になります。

2ヶ月目:「お尻歩き」



(回数の目安)
座面後→前、
前→後の移動
を2往復行います。朝夕各1
セット

- ① 手すりや机を正面にし、椅子の背もたれにお尻を付けて座ります。
- ② 手すりや机に手を置き、右のお尻を座面から浮かせ、右のお尻を前に移動させます。
- ③ 今度は左のお尻を座面から浮かせ、左のお尻を前に移動させます。
- ④ ②と③を繰り返して座面の前端まで進みます。
(前端まで進めたら、後方への移動も行って下さい。)