



11月に入り、初雪の便りが届きましたが、皆様お元気にお過ごしですか？
西区平和にある高齢者施設、五天山園（ごてんざんえん）です。
地域の高齢、介護等のご相談にいつでも応じています。お気軽にご連絡ください。
生活に少しでも参考となる情報をお届けしたいと考えています。

活動紹介 ※デイサービスの様子です。

ふまねっと運動



ふまねっと運動とは、50センチ四方のマス目でできた大きな網を床に敷き、この網を踏まないようにゆっくり慎重に歩く運動で、車いすの方や杖歩行の方でも参加可能です。
この運動は、全身のバランスや認知機能を向上する効果があります！
当デイサービスセンターでは、日頃から取り組んでいます。

閉じこもり予防♪

楽しく運動♪



冬の間には足腰を弱らせないために♪

五天山園と一緒に働きませんか！！

皆様の空いている時間で、お手伝いいただけませんか？
ご都合の良い時間がかまいません（1～2時間でも結構です）！
年齢・経験は問いません。下記までお気軽にご連絡をお待ちしています。



社会福祉法人 西平和会

特別養護老人ホーム五天山園 ショートステイ・デイサービス・居宅介護支援

札幌市西区平和54番地3 電話 011-667-1133 担当: こんどう・おとさか 近藤・乙坂