

セラエクサ®、やっています！！

体を使い



楽に体を動かして要介護の
予防をしましょう！

セラエクサ®をおぼえよう！

- ㊦：セラエクサ®
 - ㊧：らくに体を動かして・・・〔体活〕
 - ㊨：笑顔で病気をふっとばし
 - ㊩：苦労いらずの語らい楽しみ・・・〔心活〕
 - ㊪：サラサラ脳トレ、イキイキ生活・・・〔脳活〕
- 【セラエクサ®は、脳活、心活、体活、です。】

心を通わせ



大いに語らいを
楽しみましょう！

あたまを働かせ



脳を活性化する
プログラムです！

有資格者の18名の
セラエクサ®アドバイザーが皆様を
サポートいたします。
ご遠慮なく、何なりとご相談くだ
さい！



ご見学は随時受付けて
おります。お気軽に
お問い合わせください！

セラエクサ®〔セラピューティックエクササイズ®(Therapeutic Exercise®:TE)〕とは、健常(自立している)者のみならず、障がいや有する人や要支援・要介護状態の人が、意図的あるいは計画的な運動(身体活動)を中心に行うことにより、心と体の積極的な健康の獲得・回復・維持・向上をはかる目的で行うエクササイズであり、その運動法です。

セラエクサ®ロゴマークをご紹介します！

セラエクサ®の導入とともに、
ロゴマークも誕生しました！
セラエクサ®のプログラムも、
さらに充実させていきたいと
思います。
皆様のご利用をお待ちして
います。



セラエクサ®ロゴマーク

vol.1. No.2. Mar., 2018

(社福) 磯子コスモス福祉会
地域密着型通所介護
中原苑デイサービス

発行日 平成30年3月12日
住所 〒235-0036
横浜市磯子区中原 3-6-10
電話 045-776-3500
FAX 045-776-3511
E-Mail nakaharaen@muh.biglobe.ne.jp
ホームページ <http://nakaharaen.com/>
発行人 理事長 鈴木 秀雄
編集責任者 管理者 水戸部 北斗

中原苑デイサービス 広報誌 vol.1. No.2. Mar., 2018

総合事業 地域密着型

中原苑デイサービス通信

社会福祉法人 磯子コスモス福祉会 「“個人の生きる喜び”を紡ぎ」、
定款第1条より抜粋 「“その人中心の介護”の実践」

平成29年度 総合事業 地域密着型通所介護運営推進会議 (第2回) 開催

平成30年2月8日(木) 16:30より、標記の会議を開催致しました。当日は、構成員8名と、法人・職員より7名の計15名の出席となりました。内容としては、社会・地域貢献事業としての講演会の開催状況の報告等がなされた後、セラエクサ®の導入に関連する事項の協議に移り、そこでは出席者間で活発な意見交換がなされました。また、「社会・地域貢献及び地域活性化活動促進事業」については、現在までの取組状況や今後の方向性等が話し合われ、構成員の方々より多くの貴重なご意見をいただくことが出来ました。今回の会議で話し合われたことは、今後の法人としての社会・地域貢献事業や、中原苑デイサービスの運営にも大いに反映させていただきたく思います。当日ご出席いただいた構成員の皆様へ心より感謝申し上げます。※なお、中原苑デイサービスは、平成30年4月より日曜日及び年末年始も開設致します。ご利用ください。



管理者 水戸部 北斗

中原苑デイサービスは、平成30年4月1日より、
日曜日・年末年始も開設いたします！

中原苑デイサービスは、平成30年4月1日より日
曜日及び年末年始も開設いたします。
ご利用希望の方は、お気軽にお問い合わせください！



お誕生日、おめでとうございます！！



中島 とめの 様

2月2日



岡田 トヨ 様

2月10日

中原苑デイサービス 平成30年3月カレンダー(3月12日~3月31日)

日	月	火	水	木	金	土
11	12	13	14	15	16	17
お休み	銭形平次 大判小判 セラエクサ®	ハーモニカ ボランティア セラエクサ®	すごろく セラエクサ®	ひな祭り で ポン セラエクサ®	当たって 砕ける セラエクサ®	セラエクサ®
18	19	20	21	22	23	24
お休み	紙コップ カーリング セラエクサ®	当たって 砕ける セラエクサ®	エアホッケー テーブル テニス セラエクサ®	ホールイン ワン セラエクサ®	すごろく セラエクサ®	銭形平次 大判小判 セラエクサ®
25	26	27	28	29	30	31
お休み	エアホッケー テーブル テニス セラエクサ®	セラエクサ®	紙コップ カーリング セラエクサ®	当たって 砕ける セラエクサ®	ホールイン ワン セラエクサ®	すごろく セラエクサ®

中原苑デイサービス 平成30年3月献立表(3月12日~3月31日)

月	火	水	木	金	土
12	13	14	15	16	17
御飯 豚肉と豆腐の 味噌炒め しらすおろし 中華風コーン スープ 果物(りんご)	御飯 白身魚の千草 焼 お浸し(ほう れん草)けん ちん汁(醤油 味)果物(オ レンジ)	赤飯 海老のすり身の 信由巻 豆腐の 田楽 清まし汁(手ま り麩・三つ葉) 果物(いちご)	おにぎり う巻き玉子 もずくの酢の 物 沢煮椀 果物(バナ ナ)	御飯、煮込み ハンバーグき ゅうりとセロ リのゴマドレ ッシング コ ンソメスープ (玉葱・人 参)、果物(り んご)	炊き込み御飯 手作りさつま 揚げ(白身 魚)さつま芋 のレモン煮 味噌汁(長 葱・えのき) 果物(オレンジ)
19	20	21	22	23	24
カレーうどん 大根サラダ (マヨネー ズ) 果物(バナ ナ)	秋刀魚の蒲焼 き丼 もやしと小松 菜の胡麻酢あ え 味噌汁(里 芋・いんげ ん)果物(み かん)	桜の花としらす の御飯 ぶりの味噌漬 焼き 茶碗蒸し (エビ・椎茸・ 三つ葉) 清ま し汁(はんべ ん・葱)果物 (いちご)	御飯 豚肉の角煮 青梗菜のクリ ーム煮 スープ(玉 葱・ニラ) 果物(りん ご)	御飯、鶏肉の にんにくバター 炒め キャベツとき ゅうりの梅肉 和え、味噌汁 (わかめ・ ふ)果物(バ ナナ)	生姜御飯 鮭のちゃんち ゃん焼き風 うどとハムの 和え物 味噌汁(玉 葱・いんげ ん)果物(オ レンジ)
26	27	28	29	30	31
パン、海老グ ラタン グリーンサラ ダ コンソメスー プ(玉葱・人 参・セリ) 果物(オレンジ)	豚肉のしぐれ 丼 南瓜のいとこ 煮 味噌汁(ほう れん草・油揚 げ) 果物(黄桃 缶)	春の花見弁当 いなり寿司、鶏 肉のから揚げウ ィンナーのケチ ャップ炒め根菜 の煮物清まし汁 寒天みつ豆	御飯 タラの明太マ ヨ焼き 青梗菜となめ たけ漬けの和 え物 味噌汁(わか め・長葱)果 物(バナナ)	かき玉そば 昆布豆 果物(オレンジ)	御飯 ロールキャベ ツ ポテトサラダ 味噌汁(豆 腐・わかめ) 果物(キウイ フルーツ)

第4回 講演会 開催〔平成30年4月14日(土)〕

第4回 講演会 社会・地域貢献及び地域活性化活動促進事業

動かそう、あなたの体、健康に！

健康寿命の延伸に資する心身機能向上のためのセラエクサ®の
具体的内容の理解に向けた取組 ~その2~

〔体の動きを続ける能力(持久力=循環機能)の維持・向上の運動実践〕を中心に



日時：平成30年4月14日(土) 13:30~15:00

場所：中原苑1階ホール

講師：鈴木 秀雄 関東学院大学名誉教授 余暇教育学・体育学博士(Ph.D.)
社会福祉法人 磯子コスモス福祉会 理事長

参加費：無料

対象者：テーマにご興味、関心を持たれた方ならどなたでもご参加できます。

参加ご希望の方は、お気軽
にお問い合わせください！
045 (776) 3500

自慢の施設手作りの味を
お楽しみください！

