



※写真の転載はご遠慮ください

◆主な活動と空状況 [6/11]

◎ 曜日によりやや空きがあります。正確な空き情報はお問い合わせください。

第1ももたろう 1人定員	月	満	レクリエーション	第2ももたろう 9人定員	月	満	アート制作
	火	空	民謡・語り		火	満	手芸(押絵)
	水	満	アコーディオン・体操		水	満	アイロンビーズ
	木	空	書道		木	空	書道
	金	空	生演奏/マジック		金	満	アウトドア
	土	満	健康体操		土	満	制作

※「空」は定員に余裕があります。「満」であっても、ご予約をお願いします。

いつまでも自分の足で歩くために、少しの運動習慣を身に付けませんか。下肢の筋力は日々の運動習慣によって鍛えられます。  
①食後10分してから3分間の足踏み体操。②トイレから出る前に5回のスクワット運動。この2つの運動をするようになってから、府中本町駅の階段を上っても苦にならなくなりました。


 デイサービス  
**ももたろう**  
 東京都府中市矢崎町 2-3-5  
 TEL 042-366-5248  
 FAX 042-366-5239  
 WEB <http://mtaro.jp>  
 事業者番号:1373801685

# デイサービスももたろうの一日



ケアプランも  
訪問サービスも  
ももたろう



9時

## ももたろうに送迎車で到着

◀ 元気な声で「おはようございます！」  
「今日も楽しみ♪」と、明るい声が聞こえます。

◀ 看護師が全員のバイタルをチェックしていきます。健康の相談も。

## 喫茶タイム

◀ 珈琲などのお好きな飲み物を飲みながら、お喋りに花を咲かせ、皆様楽しそうです。

◀ 曜日ごとの活動をどなたも楽しみにされ、週6日通われる方も！  
◀ 週4回ご利用の方が最も多く、毎日来ても飽きないと好評です。  
活動の後は連絡帳に活動の感想を書いて頂きます。



白湯  
100cc

バイタル

紅茶  
珈琲  
250cc

メインの活動

麦茶  
150cc



12

## 竹踏み運動 口腔体操

◀ 昼食の前に身体を動かします。竹踏み 100回と3分間起立。  
お食事直前には『パタカラ体操』などの口腔体操も。



お茶  
300cc

昼食



13

## 口腔ケア (個別ケア)

◀ 昼食後は全員セルフケアを行い、スッキリしてから午後の活動へ。  
最大で月に2回、歯科衛生士による個別ケアも受けられます。

◀ 点つなぎ・パズル・読書・刺繍・雑談など一人で過ごす活動から、ドッグセラピー・散策・ジェンガ・トランプ・ミニ制作などの集団活動、入浴・整体なども行います。

お茶  
150cc

午後の活動



15

◀ プリン・ドーナツ・アイスクリームなど、ほっと一息できるおやつをどうぞ。

お茶  
300cc

おやつ



16

帰りの会

◀ 体操・折り紙・歌・ゲーム・ミニ制作等の活動を全員で取り組みます。

◀ 「楽しかったわ〜」「帰りたくな〜い」と名残惜しそうですが、とびきりの笑顔で帰られます。

ご自宅へ

水  
1.2ℓ  
~  
1.5ℓ

運動だけでなく、楽しいだけでもないカラダもココロもよろこぶ場所。どうぞ健やかに、お幸せに。