

あおぞら 7月

千病院デイケア
2021年(令和3年)



デイケアの家庭菜園では、トマトやきゅうり、オクラなど夏野菜がすくすく元気に育っています！！

きゅうりもなったよ！
はやいねえ♪

オクラを植えたよ！！

トマトの実が
たくさんなったよ！



赤いトマト
み～っけ♪



みんなで水やり
がんばります！



大きくなあれ！
美味しくなあれ！！



今年**初**収穫！！

きゅうりとなす
採れたよ～♪

さあ、調理開始～！



日	月	火	水	木	金	土
		脳トレ麻雀		脳トレ麻雀		脳トレ麻雀
毎月🔥の日はイベント湯です				🔥1	2	3
4	5	🔥6	7	8	🔥9	10
11	12	13	🔥14	15	16	🔥17
18	🔥19	20	21	営業 🔥22 海の日	営業 23 スポーツの日	24
25	26	🔥27	28	29	🔥30	31



洪水訓練を行いました



6/4

洪水が来た想定で、1階から歩ける方は自分で階段を上って頂き、車椅子は職員で持ち上げ、2階まで避難して頂きました。普段、階段を使い慣れていない方は、かなりお疲れのご様子でした。

ご協力ありがとうございました



5月より入職しました

国本秋美です。

早く皆さまの顔と名前を覚えて、皆さまと楽しく過ごせるように頑張りたいと思っています。よろしくお願いします。

口腔ケアについてのお願い

最近、職場や学校などで多くの人が歯磨きをする洗面所などでの飛沫による新型コロナウイルス感染が確認されています。マスクをしてない、さらに歯磨き時、うがい時、吐き出し時に飛沫が飛び散り易いと言うことで感染リスクが高くなる場所であるとのこと

気を付けて いただきたい 3つのこと!!

複数の洗面台があるところでは間を一つ空けて使用する。



マスクを外している時は話をしない。
また歯磨き中、口を閉じてブラッシングする。

うがい時、吐き出し時はなるべく顔を洗面台に近付け、静かに吐き出すこと。



皆さまの歯ブラシは毎回消毒しています。

また洗面台も定期的に消毒し、
私たちも感染対策を行なっていますので

ご協力をお願い致します。

自宅で行える簡単な体操

ぜひ
実践してみてください!

コロナ禍が続く中、外出の頻度も減っているかと思いますが。活動量が低下してくると筋力の衰えが生じ、どんどん元気がなくなってしまいます。

そのためデイケアの利用日以外にもしっかりと体操をして頂くことで、現状の生活の維持、あるいは現状よりも元気になって今よりも楽しい生活が送れるようにしていきましょう。今回は2点ご自宅で行える体操を紹介します

ペットボトル体操

肩周りや背筋に効いてきます。

簡単に行なえる体操で、大きな筋肉に刺激を与えられます。座って行えるため車椅子使用の方にもお勧めです。

Step 1

水を入れたペットボトルを両手に持ち、肘を曲げ肩の高さに持つ



Step 2

脇をしめたまま、天井に向かって腕を伸ばす



繰り返す

どちらも5~10回×2~3セットやってみてください

段差昇降 *階段でも可

杖歩行が行える方にお勧めです。

背筋~脚にかけて効いてきます。

現状の歩行にまだ不安がある方はぜひ行ってください。

Step 1

10~20 cmの台の前に立つ



Step 2

踏み台に昇る(階段の手すりを使用するなど転倒に注意)



Step 3

踏み台から降りる(後ろへ)

Step 1~Step 3を繰り返す