

千秋病院  
デイケア

# あおぞら 2月

2025年(令和7年)

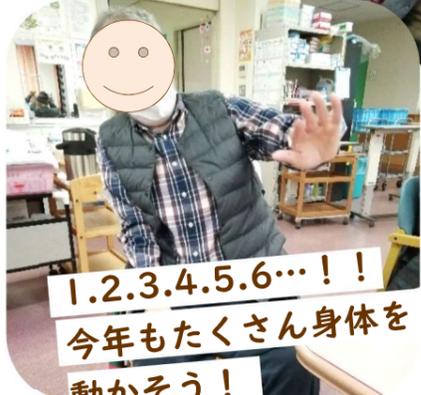
今年も運動も創作活動も楽しんで  
やりましょう。

「運動を楽しむには？」のアドバイ  
スが裏面にあるよ♪

2025年も千秋病院デイケアを  
よろしくお願ひします。



背筋を伸ばしてストレッチ♪



1.2.3.4.5.6...!!  
今年もたくさん身体を  
動かそう!



脳トレも大事!大事!



天気が良かったので  
外で写生をしました◎



今年も皆様  
絶好調です!

今年は**巳**年!!



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 ☕の日はおやつにコーヒーが出来ます						
2	3☕	4🔥☕	5	6	7🔥	8
9	10🔥	休業 11 建国記念の日	12☕	13🔥☕	14	15
16	17	18	19🔥	20	21☕	22🔥☕
23	営業 24☕	25🔥☕	26	27	28🔥	

🇯🇵 2/11(火)はお休みを  
いただきます。

1/11(土)は  
鏡開きでした  
おやつにおしるこが出ました



## 2/3 行事食のご案内

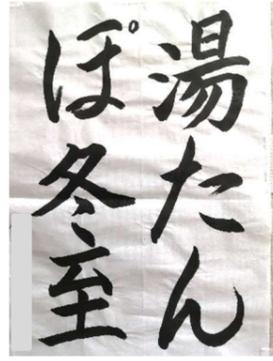
(月) 春のはじまりのランチを  
楽しみましょう♪

- ・鮭と春菊のませご飯
- ・鯛とつみれの炊き合わせ
- ・茶碗蒸し
- ・節分の豆



# 縁起物!書初めコーナー!

お正月ものの縁起物がたくさんそろいました!



絵馬にはどんな願い事を  
書きましょうか。

今年もいい一年で  
ありますように♪



# 「私から見た〇〇さんはこんな人」

今月は栗本さんと井出さんです☆



K

K先生のはじめの印象はクールで静かな方だなあとおりましたが笑顔で利用者さん一人一人ていねいに体調に気づかしながらリハビリを行っている姿や集団リハビリ訓練でのわかりやすい口調で指導されている様子は「すごいなあ」といつも参考にさせていただいております。

紹介者 I



I

私から見たIさんは、誰にでも分け隔てなく接することができ利用者様や職員からの信頼が厚い方です。私も井出さんとチームを組んで利用者様の担当することがありますが、私が気付かない書類のミスも教えてくださりとても助かっています。デイケアの利用者様が実施して下さっている体操も皆さんがみてない所で一生懸命練習して皆さんの前で披露しています。そのためデイケアをご利用の皆さまは少しでも体操の参加をお願いします。

紹介者 K



楽しい未来を想像して、  
これからのリハビリに取り  
組んでいってください!



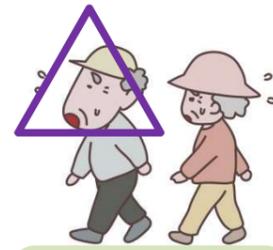
今度、みなさんに目標を聞いた時「特にない」ではなく「これがしたい、こうなりたい」と答えてもらえると喜んで協力させていただきます。



好き!  
出来るようになったら嬉しい!  
が目標を立てる上でのポイント☆



「昔編み物が好きだった」、「墓参りに行きたい」など思うことがあっても「目が見えにくいから」、「歳だから」など理由をつけてあきらめていませんか? 練習をすればできる事や、やり方・道具を工夫することで解決する事、話すことで周りが協力してくれる事もあります。「沖繩に行きたい」というスケールの大きな目標から「スーパードで自分で買うものを選ぶ」という身近な目標でも何でも良いです。ポイントは「好き・うれしい・誰かの役に立つ事」を考える事です。



わくわく♪楽しみながらリハビリしよう!



まだまだ歩かなくちゃ... 大変だなー。



こっちがおすすめ!

今回は少し難しいお話を紹介します。みなさん、なんとなくデイケアに通ってなんとなく運動をしていますが? もしそうであれば少しもったいないです。同じ距離を歩くのに「デイケアの廊下を3往復する」と、「かわいいひ孫の誕生日会に行く」事を想像してみてください。楽しみや疲れ具合が違ってくると思いませんか? それはひ孫の笑顔が見られるという嬉しい目的・目標があるからです。これは運動や生活にも当てはまり、「わくわくする目標」は毎日の生活・行動に意味を作り彩をもたらししてくれます。

# リハビリからの読みもの

理学療法士