

# あおぞら 3月

2025年(令和7年)



2月12日(水)におやつレクを行いました♪

ちゃんとひっくり返せるかな？

ふわふわパンケーキの  
出来上がり♡

たくさんのいちご、もも、  
生クリーム、はちみつを乗せて  
自分たちでアレンジ！！

日	月	火	水	木	金	土
		脳トレ麻雀		脳トレ麻雀		脳トレ麻雀
2	🔥 3	4	5 ☕	🔥 6 ☕	7	8
9	10	11	🔥 12	13	14 ☕	🔥 15 ☕
16	17 ☕	🔥 18 ☕	19	営業 20	🔥 21	22
23	🔥 24	25	26 ☕	🔥 27 ☕	28	29
30	31					

毎月🔥の日はイベント湯  
☕の日はおやつにコーヒーがでます

3/20(木)は  
営業します！

2/3(月)は節分ランチでした



## 3/3 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♪

- ちらし寿司
- 天ぷら盛り合わせ
- すまし汁
- ひなあられ
- 桃色の可愛いお菓子



## 新しく仲間が増えました♪



S

初めまして。コスモス病棟からデイケアに異動となりました、Sと言います。理学療法士として千秋病院に勤務して3年目になりました。デイケアでのリハビリ業務は行った事がないので、緊張半分、楽しみ半分です。先輩方に色々とお世話になりながら頑張りたいと思っています。趣味はおいしい食べ物を食べる事、寝る事です！寝る前のお布団に入る瞬間が好きです。近くでおいしい食べ物屋さん、カフェがあれば教えてください。まずは利用者さんの顔と名前を覚えることを頑張ります！  
宜しくお祈りします！

ギター演奏のボランティアの方々が来てくれました♪



利用者さんやスタッフで波の音の演奏！まるで海にいるようでした。

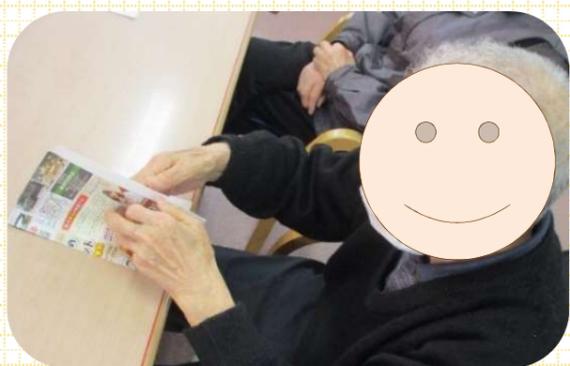
なつかしい歌をたくさん聞かせていただきました♪



今月のデイケアの様子

ゴミ箱づくり☆

各テーブルに置いてあるゴミ箱は指先のリハビリを兼ねて利用者さんが作ってくれています。



けん玉

これがなかなか難しい...



呼吸機能を改善する体操



まずはリズムカルに呼吸をしましょう！

おなかに手を当てて、動きを確認しながら行います



効果  
・呼吸筋を鍛える  
・肺活量の改善

1 鼻から息を吸い、口をすぼめて「ふっふっ」と2回強く息を吐いた後、「ふうー」と長く息を吹ききります。

肩甲骨の開閉

まずは、呼吸を気にせず正しい動作を練習します。正しく動作ができたなら、呼吸を合わせましょう。

効果  
・背筋を鍛える  
・虚部の可動域の改善

2 両手を組み、顔を下に向けて息を吐きながら両腕を前に伸ばします。伸ばしきったら鼻から息を吸って3秒間止めます。



鼻から息を吸って止める 1・2・3

5回

3回



3

口から息を吐きながら体を起こし、肩甲骨を寄せるようにひじを引きます。息を吐ききって3秒間止めます。

2024年度満足度アンケートへのご協力ありがとうございました

134名の方のご協力をいただきました。アンケート集計結果と改善案はデイケア入口、廊下の2か所に掲示させていただきます。ご家族様にご依頼させていただいた方には連絡用クリアケースに結果を入れさせていただきます。

