

あおぞら

千秋病院デイケア

2026年 (令和8年) 3月

2月のデイケアの様子です



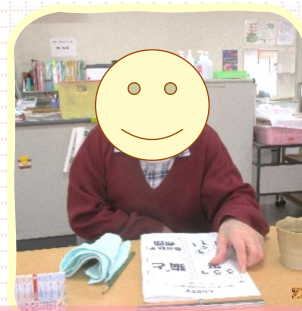
脳トレじゃんけんを行っています。リハビリの先生に勝てるかな？



ナンフルに挑戦中。難しい…。



塗り絵をされています。細かいところもしっかり塗っています。



漢字の脳トレ。全問正解なるか？



立ち上がり訓練。ひざを伸ばす事が大事です



両手を上げて体操中



両手を組んでスクワット！無理なく行いましょう



細かい塗り絵に挑戦中。きれいに塗れるかな？



足の筋力を鍛えましょう



まちがい探し中。見つけられるかな？



今日の昼食メニュー。書くこともリハビリのひとつです

旅行体験記

2/6～2/7の1泊で何十年ぶりかの家族旅行に行ってきました。10人乗りのマイクロバスを借りて家族8人でいざ有馬温泉へ！！1日目はホテルでゆったり温泉に入り、今まで食べた事のない豪華な和食のコースをいただきました！2日目は姫路城と南京町へ！これからも2～3年に1回を予定していろんなところへ行きたいです！ G



日	月	火	水	木	金	土
		マージャン				マージャン
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	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月20日(金)春分の日は営業します

2月3日は節分でした



- ・鮭と春菊の混ぜごはん
- ・いわしつみれの炊き合わせ
- ・茶碗蒸し ・福豆

まごころスイーツ
節分和菓子



行事食のご案内

3/3 (火) ひなまつり

- ・ちらし寿司
- ・天ぷら盛り合わせ
- ・すまし汁
- ・ひなあられ

お楽しみに～♪



デイケアの新しい仲間です



N.S

2月から病院デイケアに配属になりました、理学療法士のNです。楽しく、明るく、元気に一緒にリハビリを頑張ってください！

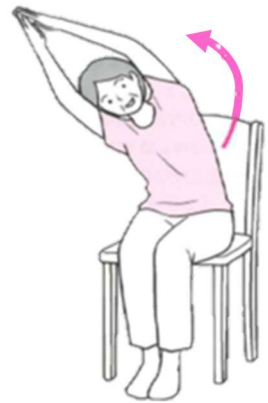
体幹を強化する (月刊デイ Vol.315 より)

肩を大きく動かして可動域を広げ、体幹と大きな筋肉のある太ももを鍛えます。無理のない体操で、動きやすい体を目指しましょう。

伸びながら体幹を強化！

タケ/コ体操

- ①手のひらを合わせ、真上に伸ばします。
- ②そのまま、体を横に倒します(左右5回)。



息を吐きながら
痛みのない
ところまで倒す

体幹と太ももの筋力アップ！

押し合いっこ体操

- ①イスに深く腰掛けます。
- ②片足を上げ、太ももに両手を当てて10秒間押し合います(左右交互に3回ずつ)。



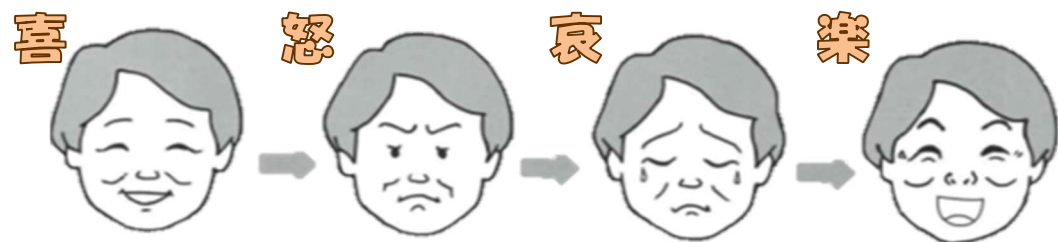
表情筋を鍛える

表情を大きく動かし、声を出して笑うことで、顔と口まわりの筋肉をしっかり鍛えます。気持ちが伝わる表情を作り、コミュニケーションの維持・向上につなげましょう。

顔を使って喜怒哀楽を表現！

表情くるくる体操

大げさに表情を作り、顔の筋肉をしっかり動かします(5回)。



2月のデイケアの様子のご紹介です



脳トレで計算中！
全問正解なるか？！



新聞を読むにも
集中力が要ります...



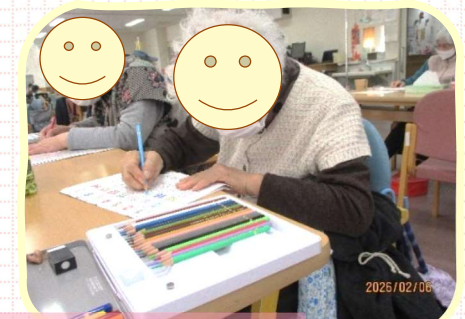
定期的に体力測定。
果たして結果はいかに？



点つなぎは定規を使ってきれいに
やりましょう！



何色で塗ろうかな！？色々なカラーの配置を
考えながら塗りましょう



歩行訓練



歩行器を使って転ばないように！



カメラに笑顔を
向けて下さりました



インフルエンザ流行中!!

手洗い、うがい、マスク着用 引き続きお願いします。