

あおぞら 千秋病院デイケア 2026年10月

リハビリの様子に
ズームイン！

※デイケアでは集団リハビリや個別訓練
などさまざまなリハビリを行っています。



脇腹を伸ばすと
呼吸が深くなります



リハビリ職員と歩行訓練中



体をひねってストレッチ



歩行能力維持の
ためにがんばって
います



文字を読み上げ
言語訓練

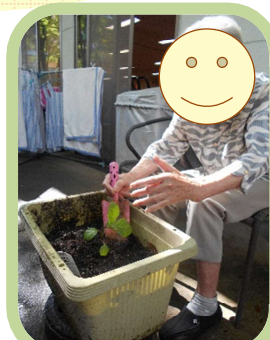


うーん
手強いなあ

～デイケア農園～
野菜の苗を植えました



大きくなれよー



立派に育ちました☆

日	月	火	水	木	金	土
						マージャン
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12 営業 スポーツの日	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出来ます♡

12日(月)スポーツの日は**営業**します。

9/19(土)は行事食でした



赤飯、天ぷらの盛り合わせ、
大根サラダ、味噌汁、巨峰

10/3(土)行事食の
ご案内

- ・栗ごはん
- ・鯖の塩焼き
- ・茶碗蒸し
- ・フロコリーの胡麻和え

デザートは「かき」です
お楽しみに！！



後日、収穫したオクラを
モデルに絵を描きました



栄養についての豆知識コーナー

今月は乳酸菌について



「乳酸菌」という言葉を聞いたことがありますか？細菌類の名前なのですが、乳酸飲料やヨーグルトなどの発酵した食品等に含まれています。乳酸菌は身体にある免疫（ばい菌から体を守るシステム）細胞を元気にしてくれます。乳酸菌の効果は「**お腹の環境を良くし、調子を整える**」「**免疫機能を助ける**」「**肌の調子を保つ**」等です。腸の中には約7割の免疫細胞があると言われていて、腸の調子を整える事は風邪等の病気にかかりにくくなると考えられています。ただし、乳酸菌は続けて摂らないと効果が得られにくく、継続して摂り始めて8週～12週程かかります。ですので、今年の冬の風邪対策の為には今から摂取する必要があります。

おすすめ食材 発酵キムチ・ぬか漬け・ヨーグルト（無糖）
味噌や醤油などの発酵調味料



10月30日(金)デイケア運動会を開催します

運動会の後に家族会を予定しています。

介護についての質問や悩み、心配事など聞かせてください。

※運動会の見学もできますよ！！

臨時利用受付中です！

お楽しみに～♪

職員の旅行メモリー ～看護師 T.M～

夏休みは、家族で沖縄を訪れました。台風の多い時期でしたが、旅行中は晴天に恵まれ、青い空と透き通った海を満喫することができました。今回の旅で特に印象に残ったのは、沖縄の郷土料理である「山羊料理」です。専門店で山羊刺しと山羊汁を頂き、家族で初めて挑戦しました。独特の香りと風味に少し緊張しながら味わいましたが、「山羊の存在感が残っているね」と笑いあい沖縄の食文化に触れる貴重な経験となりました。また、沖縄名物のオリオンTシャツもお揃いで購入しました。白だけでなくネオンカラーもあり、それぞれ好きな色を選んで沖縄気分を上げて楽しみました。

楽しい思い出をパワーに変えて、これからも笑顔を忘れず仕事を頑張っていきたい思います！



担当の利用者さん紹介

生まれつきの疾患により身長が約114cmと小柄なSさん。疾患の影響もあってか股関節を痛め、手術を受けたことをきっかけに、令和6年からデイケアへ通い始めました。

もともと考古学が好きで、埴輪や古墳を実際に見に行くなど、とても活動的な方です。利用開始当初は杖で歩くことはできましたが、体力面や人混みへの不安があり、まずは「杖を使って、以前から通っていたコミュニティセンターへ行くこと」を目標にしました。

デイケアでは自主トレーニングに励み、分からないことがあればリハビリスタッフに積極的に質問。自宅でもトレーニングに取り組んでいます。

そして何より素晴らしいのが、目標を達成すると自ら次の目標を立て、挑戦を続けていること。高蔵寺のコミュニティセンター、栄の地下街、断夫山古墳、水道山、東之宮古墳など、これまでたくさんの場所へ足を運ぶことができました。現在の目標は「東谷山に下から歩いて登ること」。一度チャレンジしましたが途中で断念。気候が良くなれば今秋に再度チャレンジする予定です。

これからも新たな挑戦を続ける姿を、みんなで応援しています。

「私はやりたいことをやってるだけ」。その言葉のように、これからも自分らしく、行きたい場所へ一歩ずつ進んでいってください！



リハビリ M



管理者が変わります

6年ぶりにデイケアに戻ってくることになりました。久しぶりなのでいろいろ教えてください。よろしくお願いします。 N

10月から老健へ異動になりました。思い返せばデイケアに10年お世話になりました。

たくさんの方と出会い、嬉しいこと悲しいことを共有し長いようで短いあっという間の10年でした。とても楽しかったです。ありがとうございました。またお会いする機会もあるかと思ひます。みなさまお元気で H



10月から新体制になります。今後ともよろしくお願いします。

ご注意ください！今年はインフルエンザの流行が早いです！手洗い、うがい、マスクの着用のご協力をお願いします！