

あおぞら

千秋病院デイケア

2021年 (令和3年) 3月



毎月🔥の日はイベント🔥

日	月	火	水	木	金	土
		脳トレ麻雀		脳トレ麻雀		脳トレ麻雀
	1	2	3🔥	4	5	6🔥
7	8🔥	9	10	11🔥	12	13
14	15	16🔥	17	18	19🔥	20🌱 営業 春分の日
21	22	23 消防訓練	24🔥	25	26	27🔥
28	29🔥	30	31			

節分の日、「福を呼ぶ」豆まきは、豆の代わりに玉投げで福ポイントを競い合いました。



20点
ナイス



40点に入れ〜



よし、
入った!!



鬼を食べて
福来たる



今日のおやつは
赤オニのおまんじゅう♪

おみなさん
おしゅね



今日も
美味しい



かわい〜
食べるのもたいがい

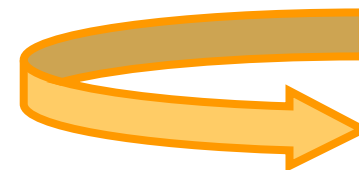


3月からリハビリスタッフが交替します。



にしお さとる
西尾 悟

3月から訪問看護ステーションへ異動となりました。6年という長い期間デイケアでお世話になったので皆様とお別れするのは寂しいですが、今後もデイケアの前を通る事も多いので気軽に声を掛けて頂けると嬉しいです。



かわぐち まさかず
河口 正和



3月からデイケアに配属になります。河口正和と申します。今までは訪問のリハビリとして働いてきました。早くデイケアの方々と仲良くなれるように頑張りますので、よろしくお願いします。みなさん一緒にリハビリ頑張りましょう。

2020年度 満足度アンケートにご協力頂き、ありがとうございました。

アンケート集計結果と改善策は、デイケア入口、デイケア前廊下の2か所に掲示させていただきます。郵送にてアンケートにご協力頂きました方には、連絡用クリアケースにてお届け致します。

お昼は助六だったよ
茶碗蒸しに炊き合わせも



職場や自宅でできる簡単リラクゼーション

自宅で過ごす機会が増えており、運動不足の方も多いと思います。身体の緊張をほぐすことで心を落ち着かせ、ストレスを軽減させるのがストレッチです。
「疲れたな」と感じたら、まずは身体をリラックスさせてみましょう。職場や家庭でぜひ、試してみてください。

ストレス状態が続くと、無意識のうちに筋肉が緊張した状態になります。こうした筋肉をほぐすには、ストレッチが有効です。身体を伸ばして、リラックス感を味わってみましょう。

ストレッチのポイント

- ・はずみをつけない。
- ・痛くなるまで無理に伸ばさない。
- ・ゆっくり伸ばす。
- ・呼吸は止めずに自然に行なう。

腕を伸ばす

- ①両手を交差させ、手のひらを頭上で合わせます。
- ②頭上にあげた両腕を少し後ろに引いて伸ばします。

肩をほぐす

- ①右腕を左腕方向にまっすぐ伸ばします。
- ②左腕で右腕の肘の上をつかみ、胸に引きつけます。
- ③左腕も右腕と同じように行ないます。

背中、腕を伸ばす

- ①後ろで両手を組みます。
- ②肩、胸が緊張するまで後ろに引きます。
- ③今度は肩の高さで、両腕を前に組みます。
- ④前に引っ張り背中を伸ばします



ぜひ、チャレンジしてみてください！



リハビリ 尾藤



あなたにインタビュー

林 美代子 様



私は昨年、床に落ちたものを拾おうとして転倒し、大腿骨を骨折してしまいました。そして一ヶ月ほど入院。快復してきたので退院はできたのですが、やはり思うようには動けない自分が悔しい毎日でした。そんな時、町内の人や友人のお話で「千秋病院のリハビリが良い」と聞いたのですぐにこのデイケアに通うことにしました。

初めは慣れるまで不安も多かったのですが、職員の方も利用者の方たちもとても優しく、お話できる方も増え、今では昼食後に自販機で買ったホットコーヒーを、仲の良い方たちと一緒に飲める事が楽しみの一つとなっています。

日々のリハビリも目標を持って行なえていて、脳トレや指先の運動として「あみもの」にも取り組んでいます。今はちょうどポーチやマフラーを編み終えたところです。次は何を作っていこうかな、と楽しみながらやっています。

これからの目標は、今以上にリハビリを頑張って、もともとやっていたグランドゴルフができるようになる事です。週2回はグランドゴルフをやっていたので、まずは週1回からでもできるようになっていけるように頑張ります！

日々の何気ない動作がきっかけで私は骨折をしてしまったので、みなさんどうか気をつけて日々を過ごしてくださいね。

イチゴ日記

初めての経験!!
こんなふうにするんだ

出来上がり～

寒さからイチゴを守るために、
今年は、もみ殻マルチに挑戦
したよ



イチゴの花がもう咲きました



甘～いイチゴ
になあ～れ



肥料をまきます。



イチゴが病気にならない
ように枯葉をとります。

大きく
育ちますように

