

通所リハビリテーションコーナー

ー冬の七夕飾り作りー

去年に引き続き、10月下旬より冬の七夕作りを行いました。皆で力を合わせてペーパーフラワーやちぎり絵を作りかわいいキャラクターができました。もうすぐ完成です!!

この作品はH27年1月25日にある「はまさいフェスティバル」の会場、登道サンロードで出展致します。このイベント後も1ヵ月程展示されていますのでみなさん見に来てください!!

ークリスマス会ー

デイケアではビンゴ大会を行いました。数字が読み上げられるたび、カードに番号があるかドキドキ…。ビンゴするたび歓声が上がりました。プレゼントはサンタさんからいただきました。



リハビリコーナー

「ふくらはぎ体操 ～足の冷え、むくみの解消～」

足が冷えやすく、むくみ、動きの悪くなる季節になりました。そんなときはふくらはぎを動かすことが大切です。ふくらはぎの筋肉は心臓から足に流れてきた血液を押し戻すポンプのような役目を担っています。今回は、いつでもどこでもできる体操を紹介します。

1 つま先の上げ下げ（かかとの上げ下げ）

かかとは地面につけた状態でつま先（又はかかと）を軽く上に持ち上げるようにします。3～5秒かかとを上げたままキープし、これを10回程度繰り返します。



2 足の指をグー、パーする

足指をグー、パーと交互に10回動かしてみよう。足指の筋肉まで動かすことで血流が良くなり、「足のむくみ解消」につながります。



3



足首をぐるぐる回す

軽く動かした後は足首を右回り、左回りと回してみよう。片方の手でつま先の辺りを回しても良いでしょう。右左とも各3回程度行います。

寒さに負けず
がんばりましょう!!
(OT:花井)

編集後記

明けましておめでとうございます。かなり冷え込む時期になりました。また、いろいろな病が流行る季節でもありますので、私も「うがい・手洗い」を行っています。皆様も体調を崩さないためにも「うがい・手洗い」を実施してみてはいかがでしょうか?皆様が健康で良い一年を送れますようスタッフ一同願っております。今年も一年よろしくお願い致します。

さんけいそつ

第52号

平成27年1月発行



社会福祉法人 三恵会

介護老人保健施設

リハビリステーション三恵荘

〒792-0050 新居浜市萩生河の北67番60

TEL (0897) 40-3366

FAX (0897) 40-3360

通所リハビリテーション事業所

リハビリステーション三恵荘

指定居宅介護支援事業所 三恵

在宅介護支援センター 三恵

TEL (0897) 40-3370

新年のご挨拶

皆様、明けましておめでとうございます。

こうして無事に新年を迎えることができたのも皆様の御支援・御協力の賜物だと深く感謝致しております。

昨年は御嶽山噴火や広島の土砂災害、更に消費税の増税など私たちに直接的・間接的に影響のある出来事が続き、いろいろと考えさせられる年でもありました。

その半面、冬のオリンピックでの金メダル獲得やノーベル物理学賞受賞など日本にとって明るいニュースもあり、私たちもこの明るいニュースを皆様にお届けできるよう職員一同、今以上の社会福祉・地域福祉貢献を心がけていきたいと思ひます。以上簡単ではありますが、年頭の挨拶とさせていただきます。今年もよろしくお願い致します。



思い出がいっぱいできました

夏

七夕

みんなの願いを叶える笹男です。
たくさんの願い事をお願いしました。



ビアホール

今年のテーマは「盆踊り風」です。職員のちょうさ踊りで盛り上がりしました。



ふれあい夏祭り

あいにくの天気でしたがフラダンスや園児さんの盆踊りなどのイベントもあり、すてきな思い出になりました。



すいか割り

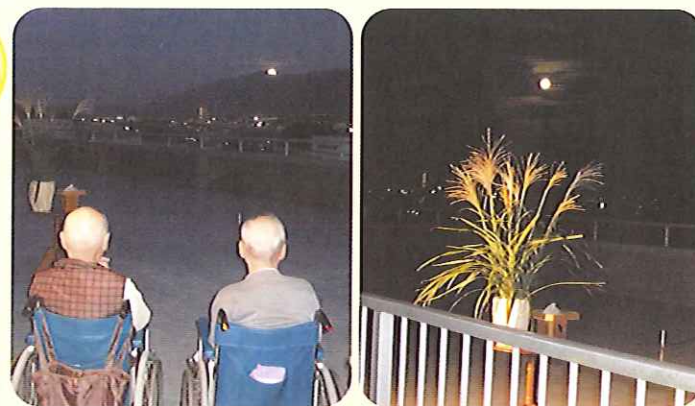
今年のすいかは強敵でした!!
みんなで力を合わせてやっつけました(笑)



秋

お月見会

初めての試みで屋上でお月見をした結果…。
とてもキレイなお月様を見ることができました!!



運動会

最後の最後まで拮抗した戦いになりました。
結果は白組に軍配が上がりましたが、お互い健闘を称えいい汗をかきました。



紅葉見物

少し肌寒いマイントピア別子への紅葉見物となりましたが、色付いた紅葉や銀杏を見てとても癒されました。



冬

もちつき

「よいしょ～」の掛け声が響き渡りおいしいお餅をつく事ができました。



忘年会

今年はカラオケ大会をしました。
ちんどん屋と可愛いペット(?)のアヒルの盛り上げもあり楽しい忘年会になりました。



クリスマス会

ぽっちゃりサンタとすらっとトナカイがやってきて、プレゼントを配ってくれました。みなさんとても喜ばれてました。

