

# 10月 さくら館 デイケア通信

発行日  
平成 29 年 10 月 5 日

老人保健施設さくら館  
施設長 西村隆男



コスモスが咲く季節になりましたね♪

## 9月の行事だよ

### おなか元気教室☆



皆さんでお腹の健康体操♪

ヤクルトの管理栄養士に来ていただきお腹の健康についてのお話、お腹の健康体操を行いました。お腹の機能や健康を維持するための知識を知ることができました☆



### たこ焼き作り



具材を細かく切ります☆



皆さんで焼きましょう(^^)



くるっと上手に回して♪

みなさんでおやつにたこ焼きを作りました♪  
具材を切る、たこ焼きを回すなど細かい動作も皆さんと一緒に楽しみながら行えました(^^)♪

### 個別レク



旭橋と一緒に♪



草の匂いがしますね

個別レクで常盤公園へ行ってきました。

外に出て気温や風、音、光、匂いを感じることは多くの刺激が脳に入り認知面に大きな効果をもたらします。

目線や表情の変化も多くみられ外出する効果を感じることができました♪

## リハビリ通信

今月もリハビリを紹介していきたいと思います♪  
自宅で安全により充実した生活を送れるよう皆さんリハビリを頑張っています☆



自宅の玄関、浴室の段差を想定した段差昇降練習をしているところです。

始めは恐怖心が強くありましたが、平行棒をつかみながら練習をして自信につなげています。



利用開始時は平行棒の中での歩行でしたが6月より杖歩行の練習を積極的に開始し、現在はふらつきも減り20m程杖で歩けるようになりました。  
自立した歩行を目指して日々リハビリを頑張っています。

### <11月予定>

★11月16日(木)

午前：太極拳を学ぼう!

皆さんで太極拳を体験し健康作りに役立てましょう☆

午後：小倉ホットケーキ作り  
皆さんでホットケーキを作っておいしくいただきます♪

<特別風呂>

★11月14日(火)  
りんご湯

