

# 1月

## さくら館 デイケア通信

発行日  
平成31年1月8日  
老人保健施設さくら館  
施設長 西村隆男



皆さんで作ったお正月の壁飾りで新年を迎えました♪



### ご挨拶

あけましておめでとうございます。  
いつもご利用いただきありがとうございます。  
今年も皆様がさくら館に来ることが楽しみになり、より健康で充実した生活ができるようサービスを提供していきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。

### リハビリ通信

#### 介護度が重くてもリハビリを



在宅で酸素を使用している方は活動性が低くなりやすいため、足の筋力練習や呼吸機能維持のための胸部の可動域練習を行います。

ベッドで横になっている時間が長い利用者様は身体が固くなりやすいため、リハビリは重要です。肩の可動性を保つことで着替えもしやすくなります。



#### 今年もリハビリ開始!

年末年始についた脂肪は有酸素運動で燃焼!  
久しぶりのリハビリも皆さん熱心に取り組んでいます(^^)



### 12月の行事だより ~クリスマス&忘年会~

昼食は寿司バイキング☆



午前中は鈴木宗敏歌謡学院 宗門会さんによるカラオケを皆さん一緒に歌い楽しみました☆宗門会さんは神居地区住民センター等で活動し歌を届けています♪

寿司は厨房スタッフによる握りたての寿司を提供しました(〜♪「おいしい」と好評で皆さんいつもよりたくさん食べて下さいました☆

午後からはもちつき♪



車椅子や立位が不安定な利用者様も職員が協力し上肢の力を発揮しもちつきを楽しんでいただきました♪



ついたおもちを皆さんで丸めて...



立派な鏡餅ができあがりまして!  
お正月にさくら館で飾りました(〇)

### <2月行事予定>

★2月4日(月)  
鶏と野菜の鍋  
寒い冬ですが皆さんと鍋を食べて温まりましょう♪



<特別風呂>

2月11日(月):しょうが湯  
しょうがで体を温めることで代謝促進の効果があります(^^)

