

7月

さくら館 デイケア通信

発行日
令和 元年7月 5日
老人保健施設さくら館
施設長 西村隆男



作成したおみこしでお祭りの気分を♪



6月の行事だより

さくら館運動会

毎年恒例のさくら館運動会を今年も開催しました！玉入れ、借り物競争、スリッパ飛ばし、ボール送り競争を行い、いつも以上に皆さんで身体を動かすことが出来ました♪



玉入れは皆さん身を乗り出して玉を投げていました(^)



玉出しのお手伝いも・・・



借り物競争ではカードに書かれた物を持ってゴールを目指します☆



カードに書かれた新聞を持ってゴール！

個別レク



今回の個別レクでは買物公園の宮越屋珈琲店へ行って歩行状態の確認しおいしいコーヒーをいただきました。



久しぶりの買物公園の風景を楽しみながら400mほど歩きました。

いつものリハビリより長距離を歩き、疲れもありましたが運動後はコーヒーをいただきおいしく一休みできました。



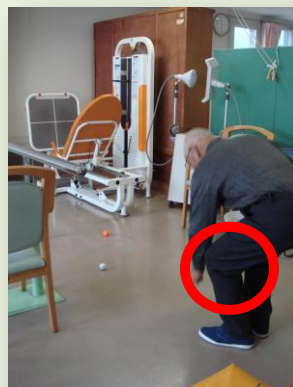
外出する事で気分転換にもなりました。評価結果は今後のリハビリへ活かしていきます。

リハビリ通信

物を取る時の動作について・・・

皆さんは床の物を取る時にどのように取るでしょうか？
重要なのは、

膝を曲げて取るということです。
体がかがめて取ると腰痛の原因となります。
膝を曲げてかがめて取ることが腰痛予防であり、**その動きがまたリハビリ**になります！



<8月行事予定>

★ボランティア行事

8月7日(水)

ダンスの披露や体操を予定しています☆

★かき氷

8月19日(月)～24日(土)

冷たいかき氷で夏を楽しみましょう☆



<特別風呂>

ミント湯：8月6日(火)

