

# 11月

## さくら館 デイケア通信

発行日  
令和 元年 11月 6日

老人保健施設さくら館  
施設長 西村隆男



今年の高齢者文化祭は旭山動物園を作成しました!!

### 10月の行事だより

#### 神楽市民交流センター祭り 地域と元気に!

年に1回のボランティアによる神楽市民交流センター祭りへ行き、音楽発表会を鑑賞してきました☆いつもはボランティアの方にさくら館へ来てもらっていますが今回はこちらからボランティアのお祭りへ参加してきました♪様々なボランティアの発表を鑑賞することができました(^)



他の市民の方もたくさん来ていました☆

皆さんで鑑賞するとより楽しいですね(^)/

### 個別レク

～おいしいお蕎麦と紅葉を楽しもう♪～



神楽岡公園の散策では車の乗降動作や屋外での濡れた路面や芝生、坂道など様々な状況においての歩行評価ができました。

おいしいお蕎麦と紅葉を楽しむことができました♪

～イトーヨーカドーへ行こう～



買い物を楽しんでいただくだけでなくリハビリの中で歩行意欲が増えてきている利用者様の歩行の自信をつけることも目的として外出レクを実施しました。



長距離を楽しく歩くことができ表情も生き生きしていました☆

### リハビリ通信

## 足裏の大切さ



足の指の力

～床をつかむ～

足の裏の感覚

～バランス能力～

土踏まずの有無

～衝撃吸収～



リハビリで行っている足裏の力をつけるトレーニングを紹介しましょう!

<ゴルフボールトレーニング>

①足の裏にゴルフボールを置いてコロコロ転がします。2分程度で良いです。



②足の指でゴルフボールをつかみます。10回程度で良いです。

やってみよう(^)/

## <12月行事予定>

★クリスマス&忘年会

12月23日(月)

今年も特別な行事、昼食を準備しています♪皆さんで今年最後の行事を楽しみましょう(^)/

<特別風呂>



ゆず湯：12月12日(木)

