ケアポート栗東　通所リハビリテーション

あしたば通信　R2年6月号

レクリエーションでエンジョイ♪

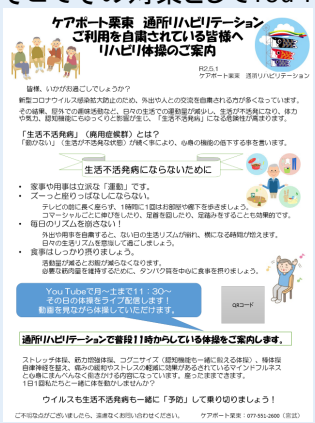
楽しみながら脳の活性化と下肢を動かすことでリハビリにもつながるレクリエーションを実施しました！今まで何度か登場している『ほっとプラス』ですが、今回はモールステップという足で踏むモグラたたきを一週間を通して行いました。一人60秒間で合計点数を人数で割り、平均を出して優勝曜日を決めました。今回は水曜日が僅差で優勝しましたが、参加された方はどなたも真剣な眼差しで夢中になり取り組まれていました。

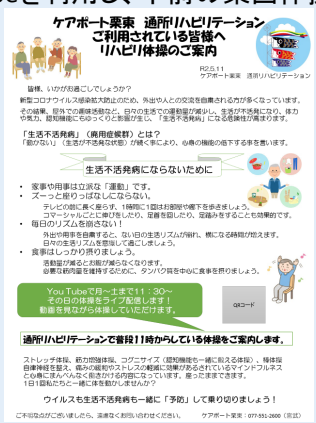
沢山のご参加ありがとうございました！

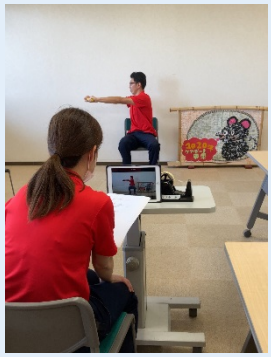
	平均点
月	33.2
火	29
水	39.5
木	32.7
金	39.3
土	33.6

午前の集団体操　オンライン配信はじめました！

新型コロナウイルス感染症が世界的に流行しています。緊急事態宣言は解除されましたが、外出自粛やマスクの着用、消毒の徹底など、依然、予断を許さない状況が続いています。
外出自粛のため、家の中にずっといると、動く機会や果たす役割を失います。その結果、生活動作がままならなくなり、活動する範囲が狭まる状態になってしまいます。特に高齢者では、筋力の低下、うつ状 態、知的活動の低下、めまい・立ちくらみが 起こりやすくなります。
そこでその対策としてYou Tubeを利用し、午前の集団体操の配信を開始しました。







月～土まで11:30から体操をYouTubeを利用して配信します。
1日1回私たちと一緒に体を動かしませんか？

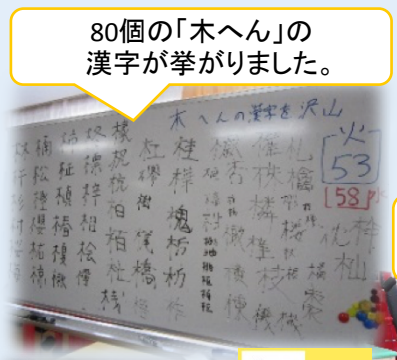
感染予防の為、利用を自粛されている方だけでなく、ご利用を続けていただいている利用者様も、ご利用日ではない日の運動習慣として役立てていただければと思い作成しました。パンフレットを配布させていただいております。アクセス方法など、不明な点は気軽に職員までお声かけください。

今月のきらりさん

今月のきらりさんは、津山Hさんです。

先日、レクリエーションで「木へん」の漢字を皆さんで挙げて頂く脳の体操を行いました。その際も津山さんは沢山の漢字を挙げて下さりました。

その後、自宅で植物の漢字や「木へん」の漢字等の様々な漢字を調べた単語帳を作成し、寄贈して下さりました。職員皆で大切に使わせて頂きます。



ケアポートに花を咲かせたい

Hさんが、自宅にある「夏水仙」を、ケアポートにも咲かせようと、球根を持参され、自ら植える作業を職員としてくださいました。開花の季節は、夏季。白い水仙が満開になるのを楽しみに、定期的に水やりのご協力も合わせて、お願いいたします。

職員リレーエッセイ

今月より職員によるリレーエッセイを始めさせて頂きます。職員紹介も兼ねておりますので宜しくお願い致します。

今月は介護係長をさせて頂いております、石田です。いつも皆様には脳トレレーニングとして、様々なものを提供させて頂いておりますが、私は最近、「ガボールパッチ、ガボールアイ」という、ぼけた白と黒の縞模様が脳で見る力（脳内視力）を高めることができ、近視や老眼を問わず、視力アップが期待できるというものに挑戦しております。視覚の脳トレーニングとしてまた、皆様にも紹介できたらと思っております！視力の変化がありましたら皆様にもお伝えしようかと思っております。

来月は　**瀬戸口CW**です。

ご期待下さい！！

今年もやりますハーブ水で水分補給！

毎年暑くなる季節にハーブミントとレモンなどが入ったハーブ水をご用意致します。

入浴後やリハビリの後の水分補給として、飲用して頂けたらと思います。

準備ができ次第、皆様にお知らせいたしますね

6月の予定

※6月6日（土）はデイケア休業日となっています。 お間違えの無いように

第1週目（1日～　6日）脳トレ週間

第2週目（8日～13日）体重測定

第3週目（15日～20日）誕生日週間

第4週目（22日～27日）脳トレ週間

理髪日のお知らせ

ラルジュ → 5日（金）・17日（水）・29日（月）

きれいや → 2日（火）・18日（木）・27日（土）

※散髪ご希望の方は事前にお知らせ下さい。
事前の申し込みが必要ですのでよろしくお願い致します。

～みんなで Stay safe!～

送迎車に乗る時からご自宅に帰られるまでのご利用中、マスクの着用をお願いしております。
皆様に安心してご利用していただくために、ご協力をお願いいたします。