



書き初め

今年も書初めを行いました。

手本を見て書にされる方、ご自分の好きな言葉やお正月らしい言葉を選んで書かれる方、直前まで「何を書こうか」と悩みながら筆を持たれる方など、それぞれが思いを込めて書いて下さいました。

作品は、昨年同様、1階廊下に展示させて頂きました。

皆様にとって、よい一年になりますように職員一同、願っております。



はい！そこ！



百人一首を楽しみました！！



新年早々のレクリエーションという事で昔馴染みの百人一首をさせて頂きました。今回の百人一首はデイケア職員お手製の取り札で行いました。昨年1月より準備を始め、1枚1枚ラミネートをし、消毒できるようになっております。ホワイトボードに貼っても詠める大きさにもなっており、今回は取り札をボードに貼って利用者の皆様に探し当ててもらおう形で行いました。

百人一首自体を知らない方、坊主捲りを知らない方がおられる一方で、とても得意とされる方もおられました。

職員も初めての試みで、一週間通して各職員試行錯誤をしながら実施させて頂きました。

レクリエーションの中では得意・不得意・興味の有無等、人それぞれではありますが、スタッフ皆で考えながら出来るレクリエーションをコロナ感染症対策も踏まえて提供させて頂いておりますので、皆様には積極的に参加して頂きたいと思います。

職員お手製取り札



秋の田のかりほの
庵の苫をあらみ
わが衣手は露に
ぬれつつ





毎日何周も歩かれています。

利用当初は、ふらつきが強く、杖をついて歩かれていました。ケアポート栗東で、マシントレーニングや屋内外歩行練習を意欲的に取り組まれてきた成果で、何も持たずに一人で外出し、自宅の浴槽に浸かって入浴することもできるようになりました。

また、自転車にも乗れるようになり、自宅では万歩計を持ち歩き、歩数を管理しながら近くの神社まで散歩に行くことが日課となりました。心身共に良くなり、目標を達成されたため、晴れて通所リハを修了されました。

ケアポート栗東は、皆様の「したい事」が実現できるように支援していきます！！



歩数管理カレンダー

1月 2021	
日	歩数
1	12,000
2	15,000
3	18,000
4	20,000
5	22,000
6	25,000
7	28,000
8	30,000
9	32,000
10	35,000
11	38,000
12	40,000
13	42,000
14	45,000
15	48,000
16	50,000
17	52,000
18	55,000
19	58,000
20	60,000
21	62,000
22	65,000
23	68,000
24	70,000
25	72,000
26	75,000
27	78,000
28	80,000
29	82,000
30	85,000

毎日の歩数を記録し、運動量を見直されていました。多い日は1万歩ありました。



春には花を咲かせたい

温かい春には、ケアポートのテラスに花が咲くように、先日気温が高く快晴の日、チューリップの球根を植えて頂きました。

今回、お手伝い頂いた方は、少数の方ですが、咲くまでの経過を、屋外歩行時に覗いて頂き、水やりも率先してお手伝い頂けると嬉しいです。



職員リレーエッセイ

中島CWからバトンを預かりました、理学療法士の秋定です。

現在、3階棟と兼務しており週2〜3回ほど通所リハで勤務しています。

こここのところ新型コロナウイルスの感染者数が再び増加しており、地域限定ではありますが、緊急事態宣言も発令されました。

対策として「3密」を避けることを言われていますが、「3密2活」という言葉をご存知でしょうか？様々な社会活動が制限されており、活動量が低下することで身体・精神機能が低下することが知られています。そこでしっかりと感染対策をしたうえで運動・社会活動を継続することが重要です。マスクや手の消毒、他者と距離を保ちながらしっかりと活動し、元気な心身を維持していきましょう！

今回は永幡Nsです！



☆ 職員よりご挨拶 ☆



ケアポート栗東に勤めさせていただき、約8年になる久住呂です。

この度、小さな命を授かり、1月の勤務を以て一旦お休みにいらさせていただくこととなりました。皆様にはたくさんの笑顔をいただき、感謝しております。

3月に出産予定ですので、元気な子どもを産むことで皆様に恩返しができればと思っています。

また近所で見かけたらお声かけください！



◆ 1月21日(木)からデイケアで働かせて頂いています市川愛深(いちかわあみ)です。

介護のお仕事は初めてになりますが一生懸命頑張りますので優しく見守って頂けると嬉しいです！まずは、皆様のお名前やお顔を覚えたいと思いますのでたくさんお話をしていきたいと思っています。



ご迷惑をおかけする事もあるかと思いますが宜しくお願い致します。

2月の予定

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



◆ 理髪日のお知らせ ◆

ラルジュ → 3日(水)・8日(月)・12日(金)

きれいや → 9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。