



あしたば通信

R4年12月号



『今年の漢字』をちょっと早いですが考えてもらいました！

月初めにお配りする脳トレクイズの設問の一つで、一足早く今年一年を振り返り「自分にとっての今年の漢字」を考えて頂きました。それぞれ一字に込めた思いと共に書いてくださいました。その一部をご紹介します。

健

- ・さらに健やかに前進したい。
- ・入院もなして健やかに過ごせた。
- ・新型コロナはもとより他にも色々病気に悩まされています
- ・画期的な薬が出来ることを願っています

愛

- ・皆様の愛に支えられて日々頑張れます。

『昨年の漢字』

金



縁

- ・孫2人の結婚が決まりました。

友

- ・ケアポートに行くようになって友達が出来て楽しい。
- ・久しぶりに友人に再会できた。

喜

- ・ひ孫ができたから。
- ・少しずつ家事全般出来るようになってきた。
- ・外出もできる

忍

- ・コロナ
- ・病
- ・禁煙

病

- ・コロナ入院

すごろくトークしました!!

感染予防のため、レクリエーションはご自身のお席で参加していただく日が続いています。以前、ホワイトボードに貼りだし、サイコロを振って出た数を進んで止まった質問にお答えにいただいていた「すごろくトーク」。今回はお席でカードを選んでいただき、カードの質問に答えて頂きました。

おひとりおひとり、マイクを向けると普段聞くことのできない過去のエピソードを話して下さいました。お席ですからこそ、多くの方にご参加いただき、たくさんのお話を聞かせて頂くよい機会になりました。

好きな食べ物、
好きな料理

好きな食べ物は
カレーライスです

出身地はどこですか？
出身地はどんなものが有名ですか？

私のふるさは
鹿児島です

質問内容

- ・お父（母）さんの名前、どんな人？
- ・好きな（嫌いな）食べ物は？
- ・今年一番怖かったことは？
- ・今年一番の思い出は？
- ・ささやかな楽しみは何ですか？
- ・もし40歳に戻れるとしたらどんなことがしたい？
- ・ふるさとはどこですか？

.....など



●●●●さんはご病気で左半身がうまく動かすことが難しくなられ、移動は車いすで病院を退院してこられました。「歩いて出かけられるようになりたい」と強い思いで退院後、通所や訪問のリハビリで練習を重ねられました。まっすぐは歩けても、向きを変えたり、段差を超えるときにバランスが崩れ、転びそうになりながらも諦めずに練習を繰り返してこられました。リハ専門職との歩行練習から介護職との練習を経て、送迎の運転手と歩行練習をし、12月からは晴れて通所リハご利用時に歩いてご自宅玄関から出て送迎車に乗られます。

安全に安心してご家族とも歩いておでかけしていただけるようにこれからも練習を続けていけます。ケアポート栗東は皆さんの「こうなりたい」を支援いたします。

運転手さんと練習。
ちょっと緊張する
なあ～

あと一歩で家の中！

『職員リレーエッセイ』

木村さんよりバトンを引き継ぎました、理学療法士の堤です。今回「100年足腰」という

本を紹介します。著者は愛知県の医師 巽一郎さんです。膝のスーパードクターと呼ばれていてTVでも取り上げられている方だとか。所属されている病院は人工関節センターですが、すぐに手術を行うのではなく原因を取り除くことを重視されています。治療は歩き方や体操・体重管理で膝の痛みの原因を改善する保存療法をみっちり3ヶ月行っただけ、それでもダメなら手段として手術療法を検討されているそうです。

本の中では、死ぬまで歩けるからだの使い方と称して、意識する良い姿勢の作り方自宅で出来る体操が紹介されています。風邪薬のことや食生活についても書かれており、自分の身体と生活習慣を見直しながらかみ進めることが出来ました。自分の身体と上手く付き合う手助けになる1冊だと思います。喫茶コーナーの本棚に置いてありますので良ければ読んでみて下さい。次回は、佐々木さんにバトンを渡します。



近江米新品種の名称 に応募しました！



2024年に近江米新品種がデビューします。近江米をけん引する新たなブランドとなるよう滋賀県が名前の候補を募集されており、レクリエーションの時間に皆様で考えていただき、ケアポート栗東通所リハビリテーション利用者一同として応募しました。

今までにない名前でも、皆が覚えやすく、食べてみたいと思う名前にしたいとたくさん案がでました。

ゆたか、ワープ、まもる、美々などの中から1つに絞られました。

その名は【近江米 う米(うまい)】です。孫も手づかみする程美味しいお米になりますようにと願いを込めました。発表は来年2月の予定です。お楽しみに！

どこかに行かなくても、社会との接点を持ち続けていただき、社会の一員として広い世界に目を向け、様々な事に興味を持って社会参加をしながら、楽しんで生活していただけるきっかけになると嬉しいです。

※年末年始の休業日※

12月30日(金) 31日(土) 令和5年1月1日(日) 2日(月)

1月3日(火)から通常営業です。

本年もご利用いただきありがとうございました。年末年始、何かと体調を崩しやすい時期となります。感染症等にも気を付けていただき、年始にまた、元気にお会い出来ることを職員一同祈念しております。

良いお年を
お迎え下さい！



12月の予定

第1週目(5日～10日) 体重測定・お楽しみ抽選会

第2週目(12日～17日) 誕生日週間



◆理髪日のお知らせ◆



ラルジュ(1週間前予約締め切り)

→2日(金) 12日(月) 28日(水)

きれいや(前日予約締め切り)

→6日(火) 15日(木) 24日(土)

事前の申し込みは職員または事務所まで。