



謹賀新年



あけましておめでとうございます。
 新年を迎えるにあたり、謹んで皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。
 平素は、施設の事業や運営に関しご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。
 昨年は、4年目を迎えた新型コロナウイルス感染症もようやく5類に移行したことから、
 今までの制約も徐々に緩和され、社会全体も従来の活気ある生活環境に戻りつつあり
 ます。

明るい話題として、スポーツ界ではWBCベースボールの優勝やサッカー・バスケット
 ボール・ラグビー等の活躍で国民に興奮と元気を与えていただきました。
 今年は、以前のように制限のない生活が戻り、大声で笑い歌い楽しい会話が遠慮な
 く行えるよう、皆様にとって明るく健やかな一年でありますよう祈念いたします。



令和 6 年 元旦 ケアポート栗東
 事務長 中野 治昭



今年一年を振り返って

皆様にとって、今年一年はどの様な年でしたか？喜怒哀楽、一人一人、思いや感じ方、出来事は様々だった
 と思います。

先月(12月)の脳トレクイズ問題の一問として、「皆様
 にとって、今年一年を振り返って、漢字一文字で表し
 てください。」と伺っておりましたので、この場で、ご紹介
 させていただきます。たくさんのご解答、ありがとうございました。

幸

みなに支えられて日々生活をしている

楽

城崎家族旅行

喜

歩けなくなったが歩けるようになった

縁

孫2人共、結婚してくれたし、ケアポートの方や今年1年色々な方と良いご縁をいただいた。

病

病との戦い



お楽しみ抽選会で運試し!

通所リハビリで年末恒例
 となりましたお楽しみ抽選
 会も、日頃からリハビリに
 励んでおられる皆様に楽し
 んで頂くひと時になりました。



「どうせ当たらないよ」と言
 いながらもドキドキワクワク
 してくじを引いておられまし
 た。景品のコーヒー券は名
 前を書く、いつ使おうか決め
 る…と、今後の生活リハビリ
 の一環として頂きたいと思
 います。





●●さんはご病気になり入院され、退院後も左半身の動かし難さが後遺症として残っておられます。退院後、デイケアをご利用開始され、これまでできていたことを再開できるようにと、運動や動作練習を行ったり、活動方法を工夫されることで、浴槽に浸かって入浴することや、調理を再開することができておられます。



動かし難い左手を積極的に生活の場面で使っていくことで、動きが改善しているようです。また、自転車に乗って買い物に行くことや、お墓の掃除に行くことも出来るようになっていきます。現在はできるようになったことを安全に継続していけるようにという目標のもと、デイケアだけでなく自宅でも家事全般を行うなど生活を通して、運動や活動に取り組みられています。

左手が使えない状態で料理するには、動きにくい左手を固定するように使い、右手を主に動かすようにして調理することがポイントとのことです。元々調理を生き甲斐にされており、毎日様々な料理に挑戦され、スマートフォンで1品ずつ写真を撮られています。新しい料理を作られた際は、気さくに写真を見せて下さっており、気になる方は是非●●さんへお声かけください。これからはケーキ作りにも挑戦されるようです。



職員リレーエッセイ

石川さんよりバトンを受け取りました、理学療法士の目片です。通所に異動して早いもので1年が経ちます。



さて、ここ数年の我が家の新春の恒例としましては、厄除けで有名な立木観音(通称、立木さん)へ参ることです。ご存じの通り、山上にある境内までは約800段の石段を登らなければなりません。息が切れ立ち止まって休憩しながらも後半はへとへとになりますが、老若男女問わず誰もが頑張っている姿を見ると元気を貰えます。

そして、登り切った後は何とも清々しく、それだけで厄も払われるような気分を味わうことができるので、また行きたいなと思えます。今年は3歳の子供が自分でも登ろうとしてくれるのか、はじめからおんぶとなってしまうのか...ハラハラドキドキですが、楽しむことも忘れずに家族で力を合わせて臨みたいと思います。

辰年の干支飾り完成!

施設の玄関に入ってすぐのエレベーターホールで皆様をお迎える干支飾り。色塗りや貼り絵、書道など皆で分業し作成しました。ご来所の際にはぜひ、ご覧ください!



1月の予定

- 第1週目) 体重測定
- 第2週目)
- 第3週目) 誕生日週間



理髪日のお知らせ

フィール → 15日(月)・24日(水)・26(金)

今月は午後施術です。1週間前で予約締切!

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。申し込みが必要です。



- ・なまたこ なまあげ なまがんも
- ・おやこんぶ ここんぶ まごこんぶ ひまごこんぶ

* 昼食前に、口腔体操の一環で行っています。ご自宅でも是非!

