



まほろば

～チャレンジ変身通信 vol.17～

デイケアの
全てが分かる!!



うがいしよう

つい最近敬老祭があったと思っていましたが、もう11月ですね。
急に寒くなってしまったので体調には十分気を付けて下さい！
来月は今年最後の行事の、クリスマス会があります。

色々な催しを考えているので楽しみにしていただきませう！

今年も残り
2か月だね～

リハビリテーションスタッフが入职しました！

【自己紹介】

10月1日から入职しました、作業療法士の『上田裕規』です。

“晴れの国、岡山県から引っ越してきました。岡山といえば、皆様はどんな印象をお持ちでしょうか？

まだ、あまり大阪の事分からないので、美味しいお店・近所のスーパー等など、皆様に教えてもらえたら嬉しいです。

皆様が、楽しく生活ができるようにお手伝いできたらと思っていますので、よろしくお願いします。



みなさん、よろしくお願い
します！リハビリの時間に
たくさんお話してください♪



作業療法士
上田裕規

まほろば菜園

夏野菜の収穫が終わり、畑を耕して
9月に利用者様と一緒に冬に向けて
野菜の苗を植えました。

今回はジャガイモを植えて、

11月に玉ねぎを植える予定です。

また協力して頂きたいと思っています。

収穫できる日が楽しみです！！



収穫したら
食べたいな～



運動機能向上プログラム



スクエア
ステップの
様子だよ

スクエアステップを再開しました！
足をマス目にきちんと入れる事で歩幅を
広げて歩く練習や、数字のパターンを覚える
脳トレにもなるので一石二鳥なプログラム
です。車いすで杖歩行の練習をしている方も
たくさん参加されています。
まだ参加したことのない方も、ぜひ一度参加
してみてください！！

作品づくり

10月の作品は
紙コップと、
画用紙を使って
ハロウィンのかぼちゃを
作りました🎃☆
それぞれ表情が違って
良さが出ています。



まほろば喫茶



今月はバイキングの日
がありました！6種類
から3つ選べます♪
おかわりもできるので
皆さんたくさん食べて
喜ばれていました。

【豆知識や自宅で行える体操のコーナー】



【お尻上げ】

●やり方…仰向けになり両膝を曲げる。

●背中全体に力を入れるように意識しながらお尻を持ち上げる。

●豆知識…**肛門に力を入れて**引き締める程度でも効果はあります。

お尻を高く持ち上げられなくても大丈夫！この方法だと腰を**痛めにくい**です。



デイケアでの1日の流れ



○空き状況

空き充分…



空きわずか…



空きなし…



月	火	水	木	金	土

※ただし、空き状況は流動的なため、まずは下記にお電話を！！

・ご利用申し込み、お問い合わせ等は
医療法人医仁会 介護老人保健施設まほろば

通所リハビリテーション担当：井阪まで TEL：072-958-6655

(受付時間：月曜日～土曜日 9：00～17：00)