

まほろば

～デイケア通信 vol. 69

April
4月

桜の花も咲き始め、暖かな春の陽気に昼食後の傾眠もはかどる今日この頃…

眠気を吹き飛ばす体操メニューに皆さんの足取りも軽くなっています。

今月は屋外歩行の花見ですね！外を歩く体力作り、段差に負けない足の上りを目指して

日々の運動に取り組みましょう♪

平行棒

両手で支える事で安定した歩行が可能です。

上がりにくい足も良く上がります。



肋木

背中を真っ直ぐ伸ばして
様々な下肢の運動を重点的に行います。



デイケアといえば…

そう、体操ですね！！
まほろばでは午前午後の
集団体操に個別プログラムと
一日を通して休憩を挟みつつ
体を動かす取り組みを行って
います。自主的に行う
トレーニングメニューもあり、
職員よりも体力がある方が
たくさんいらっしゃいます。

集団体操

前の職員を見ながら午前と午後それぞれ30分程度
集団で体操や脳トレを行います。



もちろんリハビリもあります☆



漢字パズル

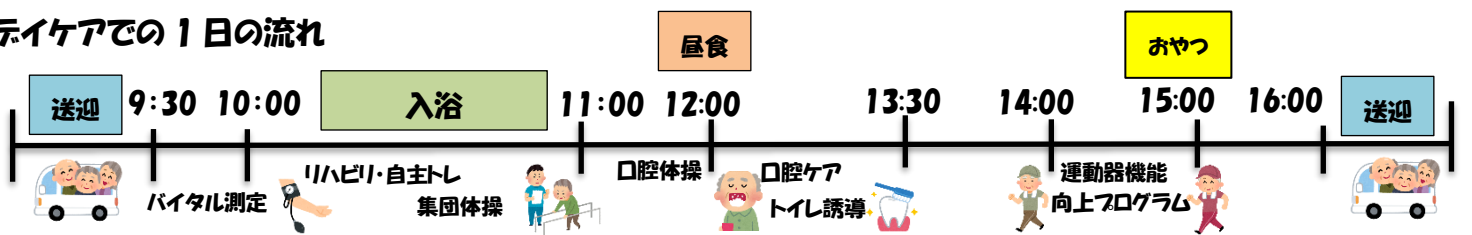
新しい脳トレがやってきました！
 同じ漢字を探して置いていく一見
 簡単そうに見えるパズル。
 でも…読みが難しい！！
 皆さん「石柏」読めますか？
 ちなみに野菜です！
 答えが気になる方はまほろばまで♪



空き時間の過ごし方は様々ですが、
 日課の写経を持参される方や、
 クロスワードパズル、まほろばにある
 指先を使いながらの脳トレ等、運動
 以外にも忙しく過ごされています。
 月末のゲームは種目にも寄りますが
 順番待ちの方まで楽しそうで、
 皆さんの笑顔の時間が増える度に
 職員のやる気もアップ！一緒に体力
 をつけないといけませんね…



デイケアでの1日の流れ



・ご利用申し込み、お問い合わせ等は

医療法人颯仁会 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・寺野まで TEL: 072-958-6655 直通 TEL: 070-3146-8838
 (受付時間: 月曜日～土曜日 9:00～17:00)

月	火	水	木	金	土
😊	😊	😊	😊	😊	😊

空き充分… 😊 空きわずか… 😞 空きなし… 😫 ※空き状況は流動的なため、まずはお電話を！