

大樹通りハだより

～ナーシングホーム大樹 通所リハビリテーション～



今月のひとこと 担当：藤井

皆さんこんにちは！

ナーシングホーム大樹 通所リハビリテーション(通りハ)です。つい11月に入り、今年も残すところ2ヶ月になりました。最近、日中の気温も落ち着き、秋を感じますね。利用者の皆さまも気温の変化に気を付けながら元気に通所リハビリテーションをご利用ください。

さて今月号では、10月に行った「腹話術」・「うちわパタパタゲーム」の様子をお届けします。今回から裏面も記事を掲載しておりますので、裏面もご覧ください。

今月の1枚【腹話術の写真】



職員紹介

氏名：守屋 満子

血液型：O型

出身地：総社市長良

趣味：箏曲 大正琴 麻雀 映画鑑賞
音楽鑑賞 旅行

メッセージ：利用者様の日々の笑顔に元気をいただき毎日頑張っています。



10月9日(水) 腹話術



ダイくんありがとう

今回は、ボランティアさんに来ていただきマジックと腹話術を鑑賞しました。

トランプカードと紐を使ったマジックでは、「え～すごい!」「どうなっとな?」と皆さん興味津々です。腹話術は、初めて観る方も多くとても素敵な思い出になりました。最後は、お人形のダイくん^{ダイくん}と握手をして、「また来てね～!」「楽しかったよ～♪」と笑顔でお別れをしました。また、来て下さるのを楽しみに日々のリハビリを頑張りましょう。

10月18日(火) とばしてキャッチゲーム

ルール説明

5名の職員名と☆マークが書いてあるサイコロを振って、出た職員とペアになりゲームを行います。(☆マークが出ると好きな職員を選ぶことができます。) ペアになった職員と向かい合わせで座り、利用者さんが投げたお手玉(5球)とピンポン玉(1球)を職員が紙コップでキャッチするというゲームです。

※お手玉は1個100点、ピンポン玉は500点
※ピンポン玉は、床にワンバウンドさせる



どのペアが一位になる?

届け～!



上手です!



パーフェクト!!

満点やったあ

大人気

まるで、大樹温泉??

お風呂の紹介

・機械浴 (ボランテ浴)

椅子感覚で移乗して入浴できるため、車いすの方や足元が不安な方でも安心してお風呂を楽しんで頂けます。また、入浴ごとに新しいお湯を使用するので衛生的です。



・一般浴

開放的な浴槽で手足をしっかりと伸ばして入れ、温泉気分を味わえます。時期により、ゆず湯の日もありますのでお楽しみに! たっぷりのお湯でリラックスできること間違いなしです。



ハロウィン仕様のレクリエーションを開催しました! 皆さんノリノリで仮装してくださいました。



大樹のお食事

10月15日(金)



- ・ご飯
- ・肉団子の黒酢あんかけ
- ・海藻サラダ
- ・インゲンの炒め物
- ・味噌汁
- ・フルーツ(洋梨)

肉団子の黒酢あんかけ

肉団子の黒酢あんかけに使用している黒酢には酢酸・アミノ酸・ビタミン・ミネラル等の健康的な体をサポートするための栄養素が含まれています。また一般的な米酢のさっぱりとした酸味と異なり、黒酢のまろやかな風味が特徴的です。今回はあんかけにしたことにより食材と黒酢のあんが絡んでより美味しさを感じられる一品となっています。

肩こり
予防

座ってできる

猫背肩こり予防ストレッチ

・ひじ先開きストレッチ

肩からひじまでを体の側面に沿わせ、ひじを軸に手先を外に開く。胸の上部をじわりとねじり、首の裏、肩甲骨まわりに効かせる。腕を広げたときに、きれいな左右対称になるように開くのがポイント!



・ひじ開きストレッチ

背中を丸めて手から腕の側面をカラダの前でくっつける。腕はだいたい90度になるようにすると効果的。カーブを描くようにひじをカラダの後ろ下へもっていき、胸をひらく。肩甲骨を寄せるのが意識が大切。



・肩の上げ下げストレッチ

肩をすくめるように肩を持ち上げる。3秒ほど筋を収縮させたら脱力をして肩を下す。呼吸は肩を上げると



【 お知らせ 】

～ご家族の皆さまへ～

まだまだ、レクリエーション(14時～14時半頃)のボランティアをしてくださる方を募集しています。ご利用者様が楽しめる内容であれば、楽器、手品、脳トレ、紙芝居、、、など内容は問いません。まずは、お気軽にお声かけ下さい。皆さまの参加を心よりお待ちしております。

・来月の行事予定

11月8日(金)
サクソ演奏

11月15日(金)～16日(土)
秋の運動会



日々の様子を掲載しています♪

大樹サイト



インスタグラム



@NURSING_TAIJU

お問い合わせ

ナーシングホーム大樹
通所リハビリテーション
〒719-1105 岡山県総社市黒尾232
(通り八直通)

0866-90-1210