



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。12月になり一気に年末らしさが増し、忙しい日々をお送りだと思えます。今年も1年大変お世話になりました。

来年もたくさんの笑顔に会えますよう楽しみにしております。

さて今月号では、11月に行った「後ろ向きおじゃみ投げゲーム」・「運動会」の様子をお届けします。運動会では、今年初めて国旗と優勝旗を作成し掲げました。Instagramには、動画を投稿しておりますので、裏面右下のQRコードからご覧ください。

今月の1枚【中庭でお散歩】



11月18日(月) 後ろ向きおじゃみ投げゲーム



的に向かって後ろ向きでおじゃみ（お手玉）を投げるといって大人気のゲームです。床には30点～100点まで書かれた的があり、遠くの箱には5000点と1万点があります。皆さん回数を重ねる毎にお上手になっています。



11月15日(金) 通りハ運動会
16日(日)



運動会のプログラム

1. 開会の言葉
2. 国旗掲揚/国歌斉唱
3. 選手宣誓
4. 来賓あいさつ
5. ラジオ体操
6. 紙コップ山越えゲーム
7. 優勝旗授与
8. 閉会の言葉

2日間にわたり運動会を行いました。選手宣誓では、利用者様代表が「我々、選手一同はスポーツマンシップにのっとり、怪我することなく無事に家に帰ることを誓います。」と力強く、宣誓しました。

選手宣誓の後は、ラジオ体操を行い赤組と白組に分かれて、紙コップ山越えゲームを行いました。大盛り上がりのゲームが終わると利用者様から、「今日は、よう眠れるわ〜」「楽しかった〜!」と声が聞こえてきました。皆さまお疲れ様でした。



大人気

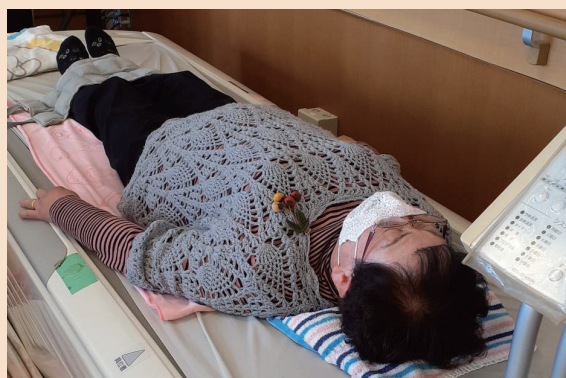
ベッドの紹介

ウォーターベッド

水圧式マッサージ機器となっており全身のリラクゼーションが出来ます。マットレスの中に水が入っており、水の上に浮かんでいるような感覚で眠ることが出来るのも特徴です。

下記のような効果が期待できます。

- ・筋肉の凝りをほぐす、血行を改善する
- ・リラクゼーション効果が高い
- ・慢性的な症状の改善に効果的
- ・原因のわからない不調の改善に役立つ
- ・疲労回復に効果的
- ・睡眠の質が向上する



職員紹介



氏名 : 秋山 美希
血液型 : A型
出身地 : 岡山市南区南輝
特技 : 書道

趣味 : スポーツ観戦
アニメ鑑賞
YouTube鑑賞

好きな言葉 : 「終わりよければ、全てよし。」
「人生、不必要な事は起こらない！」



メッセージ

笑いしかない日々をみなさまと一緒に
過ごしていきたいです。

大樹のお食事

11月16日(土)

- ・ご飯
- ・鯖の煮付け
付け合(花人参)
- ・カニサラダ
- ・インゲンのごま和え
- ・すまし汁
- ・フルーツ(みかん)



鯖の煮付け

鯖には、私たちの体を作っていくうえで必要な「たんぱく質」や動脈硬化や血栓を防ぎ血液サラサラが期待される「DHA」や「EPA」、カルシウムの吸収を助ける働きのある「ビタミンD」、その他にも「鉄」「亜鉛」など私たちが健康を維持していくために必要な栄養素が多く含まれています。日々様々な食材を取り入れながら1日3食きちんと食べて規則正しい食生活を送れるよう努めていきましょう。

制作展

みなさんの趣味や特技をご覧ください♪

利用者様の制作物



ちぎり絵

利用者様が個人で制作したものを展示しています。

鶴

長方形に切った紙を1つずつ三角に折り組み立てていきます。1つの作品に対してかなりの時間を必要とする大作です。



フラワードール

フラワードール(人形)は、お菓子の包み紙を大小に切り折りして組み込んで作ります。女性の利用者様に大変人気の作品です。



【 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。

・今月の行事予定

- 12月3日(火) オカリナ演奏
- 12月21日(土) 琴演奏
- 12月23日(月) ボランティア
- 12月24日(火) クリスマス会
25日(水)



日々の様子を掲載しています♪

大樹サイト



Instagram



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
(通りハ直通)

0866-90-1210