

デイサービスリハビリ



～ 特化リハビリで 使用している 主な器具の紹介 ～

【ラットプルダウン】

背中が丸まってしまうのは 背面の筋力が低下することが 大きな原因です。 この器具で背筋を伸ばし 腰痛予防や日常生活での 運動機能向上を目指します！

【レッグプレス】

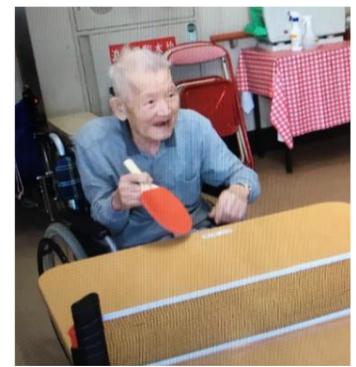
ふとももの裏側とお尻の筋肉を 鍛えることができます。 ゆっくりと両足で 負荷をかけて 下肢の可動域と筋力の向上を 目指します。 写真の男性は なんと50キロで トレーニング中です！！



【リカンベントバイク】

一番人気のアメリカ製(高級！？) バイクです。 日常生活で 運動する機会が 少ない方は、心肺機能が低下します。 ゆっくりと バイクをこぐことで、 有酸素運動ができ、効果的に 身体を動かすことができます。

卓球レクリエーション



毎週月曜日 14:30～
6階 デイルームにて
参加者：8名

毎週月曜日に 机の上にネットを張り 卓球レクリエーションをしています。 昔されていた方も されていなかった方も 「できるかな。」と 最初は不安そうですが やりだすと 楽しそうに ボールを追いかけています。

～ 入居者様 健康診断のお知らせ ～

〈 日程 〉 4月26日(水) 〈 場所 〉 2階にて
〈 時間 〉 14:30 ～ 16:30

* 採血の時間帯により 血糖値・中性脂肪の数値が変動することがあります。

ふじ 便り

平成 29年 4月 / 252号

米寿会様 来園



3月10日(金) 14:30～
2階 デイルームにて
参加者：35名
ボランティア：4名

唄と踊りのボランティアの 米寿会様が 来てくれました。

演歌に合わせた踊り 尺八や三味線の演奏や 歌舞伎役者顔負けの 「忠臣蔵 堀部 安兵衛」の演目など バラエティーに 富んだショーを みせていただき 楽しい時間を 過ごしました。



～ ブラスバンド演奏会のお知らせ ～

【大阪梅田東ロータリークラブ様 主催】にて 扇町総合高校 吹奏楽部 『オーギーズ』様と コーラスグループ 『ミモザ』様による演奏会が 行われます。

4月16日(日) 2階デイルームにて 14:00～

4月の行事予定

4月 4日(火)・21日(金)	9:30～	訪問理美容 髪人(かみびと)
4月 9日(日)・17日(月)	14:30～	佐藤先生の体操教室
4月16日(日)	14:30～	ブラスバンド演奏会
4月21日(金)	14:30～	歌ってわくわく

毎週木曜日	14:30～	ワンワン広場 (山藤先生)
毎週火・水・木・金・土曜日	内科診察 (中村先生)
毎週月・水・木曜日	鍼灸往診 (西先生)
毎月1回 随時	耳鼻科往診 (雑賀先生)
毎週火曜日	14:00～	歯科往診 (今井先生)
毎週火曜日	10:00～	口腔ケア(今井歯科クリニック)

4月のお誕生日の皆さま お誕生日おめでとうございます

様 様 様
様 様 様
様 様 様

4月のバースデーツアーの日程・行き先は 決まり次第ご連絡いたします。お楽しみに！
※行き先・内容は ご本人の 希望と体調に合わせて 調整しています。

3月バースデイツアー スナップショット

バースデイツアーはお部屋の担当が行っています。

