

リハビリってな～んだ！

身体と脳を同時に使おう！

簡単な運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やすことで認知症の発症を遅延させる効果が期待できます！

例を挙げてみましょう！

・椅子に腰掛けながら30回ほど足踏みを行います。
ただし、3の倍数の時だけは同時に手をたたきます。

・30から逆に数えながら30回足踏みをします。
そして3の倍数の時に手をたたきます。

・早歩きをしながらしりとりを行ったり、100から7ずつ引き算していく。



3,6,9...



課題に慣れ始めたら、内容を変えて行ってみましょう。
課題を考えることも大事な課題になります。

TEL 124-0025

東京都葛飾区西新小岩3-37-8

TEL 03(5672)1178 (代) FAX 03(3692)6140

ホームページ

<http://www.rc-katsushika.jp/>

※入所・短期入所・通所リハ(予防)・訪問リハ・居宅介護支援事業所
編集・発行リハビリケアかつしか広報委員会

*掲載写真等、禁無断使用

レクリエーション提供ボランティア大募集

当施設では、入所、通所リハサービスをご利用される皆様に1日を楽しんで過ごして頂きますよう各種ボランティアを募集しております。是非ご協力お願い申し上げます。

●生け花・書道・手芸・舞踊・演芸・演奏活動(歌)・見守り・話相手 他
詳細につきましては、ご遠慮なくお問い合わせ下さい。03-5672-1178 事務長



笑顔だより

1

愛し愛される施設を目指します



千支の面をイメージし、利用者様が和紙で製作しました。



3階看護師の前田と申します。日々の看護では、利用者とのコミュニケーションを通じて、より良いケアが提供できるように努めています。スタッフ全員で利用者様のみならず、ご家族様も支えられる存在として、これからも頑張っていきたいと考えています。
(介護看護部・前田 龍一)

入所、通所、施設見学のご相談等、お気軽にお問い合わせください。
(電話 03-5672-1178 / 日・祝を除く)

担当相談員: 畑野・中野・折尾

皆様のご要望にお応えし平成28年5月より短時間リハビリを始めました！！

壁画作り

花紙を水のりで濡らして、丸めて、模造紙に貼りました！
今回は 富士山をイメージして作りました。出来上がりは、
次号をお楽しみに♪



「できあがりを楽しみね〜♪」

「まるめるのも大変だな！」



「よいしょ！よいしょ！」



「水のりにつけて、乾燥すると固まるんです」

デイケアの利用様に100歳になられた方がいました！
100歳おめでとう！！



クリスマス会

クリスマスメニュー、ケーキ作り、ハンドベル、プレゼント！
1日中楽しいイベント盛りだくさん！！



サンタさんとトナカイさんがプレゼントを渡しに行きます！



「プレゼントありがとー！！」



「いい音色だね〜♪」



☆メニュー☆
バターライス ツリーサラダ キッシュ風
ミネステローネ 果物
ローストチキン



クリスマス選択メニュー！！

左がローストチキン、右が鮭のクリームがけ



利用者さんとケーキ作りをしました！



「おいしいケーキができました♪」