

こんふおーと便い

第 1 1 号

平成 24 年 9 月 1 日

発行者 田中利征



お寿司屋さんに行ってきました

デイサービスにて、皆で回転寿司に行ってきました。
M様によると、「回転の速いお寿司屋さんは、ネタがそろって、美味しいんだよ。」との事。

食して納得!職人さんが握ってくれるネタが新鮮なお店ほれを食べてもうなずけました。

皆様、ご自分で食べたい物を食べられるだけ注文できるので、「良かった!美味しかった!」の声を聞くことができました。



自立歩行を目指して

最近つまずき転んでしまった・また知らず知らず足が上がらず転びそうになった。

心当たりのある方、居りませんか?

それは、「下半身の筋力低下・・・かも～」と話している私もその一人であります。

恥ずかしながら今年に入り3度ほど転んでしまいました。お陰さまで大事には到りませんでしたが、運動不足と注意力欠乏と家族から笑われてしまいました。

我がデイサービスでは、最近 平行棒を導入し平行棒を使った体操や歩行練習も出来るようになりました。

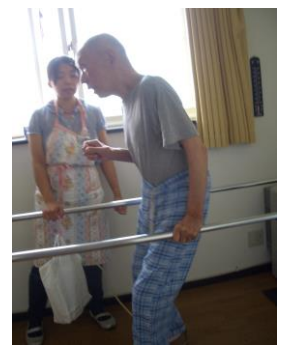
お客様の中には、熱心に練習をされて足腰に筋力がつく様にと頑張っている方もおられます。

私たち職員もおお客様の要望を聞き入れながら一緒に歩行の練習をしています。

歩行練習の前は、必ず準備体操から始まり、そしてゆっくりと歩行練習に入ります。

どの方にも話しをしておりますが、まずは「焦らずゆっくりを基本にしてけっして無理はしない。姿勢を正しく一歩ずつ足腰に違和感を感じたらすぐに止めて職員に伝えること。」などと話しながら進めています。

この練習が、皆さんにとって良い方向へ向うことができればと思いつつ、自立支援の一環としてこれからも続けて行きたいと思えます。



わくわくレクリエーション

デイサービスではバラエティー豊かにレクリエーションを開催いたします。簡単そうで意外と思いが通りにならなかったのが輪投げでした。ボールを投げるわけではないのでまっすぐ投げる事が難しく、いつも上手にレクリエーションをこなされる利用者さまでも悪戦苦闘されておられました。皆様

最後まで和気あいあいと参加されておられました。



今月の予定

・敬老会 (9月14日) ・お月見 (9月28日)

・外出レクリエーション

