

～生活がいキイキできるデイサービス～

2020年5月号

本号では、毎日お昼から行っている歩行プログラムにおいて変化が
 見られてきたので、お伝えしたいと思います。

4月より自身の歩行距離の記載方法を変更しました。以前は、ルームに貼っている個別の
 用紙にご自身でシールを貼っていましたが、今回からは、個人別のカレンダー方式になった
 ことで日付けを考える、歩行周回を思い返す機会が増えました。『あなた何周した?』や『今
 日はここに書くんだよ。』と周囲の方とのコミュニケーションが増えたり、頑張っ
 て歩いて
 いる方がおられると、『もう少しやってみよう!』と頑張って頂けるようになった方も出て
 きています。是非この調子で声も掛け合いながら取り組んでいきたいと思
 います。今年度のプ
 ログラムの目標は、【1年間で琵琶湖1周】です。ルームの1周は約40メートルです。琵琶
 湖1周は200キロメートルなので、5000周となります。皆で力を合わせて一緒に目
 標を達成しましょう!!



皆さん、1ヶ月間お疲れ様で
 した。4月末日までで、計
876周することができま
 した!!皆さんのペースで無
 理せず出来る範囲で取り組
 んでいきましょう。

歩行プログラム記録表

氏名: [redacted]

お昼から皆さんで歩いたり、車椅子をこいで作を動か
 しましょう。
 13:30スタートです。
 何周もわったのが数字を記入しましょう!!

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		周	周	周	周
6	7	8	9	10	11
		周	周	周	周
13	14	15	16	17	18
	周	周	周	周	周
20	21	22	23	24	25
	周	周	周	周	周
27	28	29	30		
	周	周	周		

お疲れ様でした。継続して頑張ってください!! (※3日)

このように個人ごとに記入してい
 だいています。



琵琶湖1周まであと

4124 周

です!!

今年から歩行プログラムは、リハビリプログラムとして変更し、力を入れています。歩
 行ライン（歩くところの目印）も新たに修正しました。皆さんに増々元気になってい
 だけるよう頑張っていきたいと思
 います!!