



10月の活動報告

～さつまいも掘りとおやつ作り～

10月に入り、皆さんと畑のさつまいもを収穫しました。「まだ葉が青いから起こすのは早い。」「いものつるは炊いて食べたら美味しいよ。」と皆さんから教えていただき、今年も立派なさつまいもとつるが収穫できました。

収穫したさつまいもは、昼食の味噌汁の具にしたり、白あんと混ぜた『さつまいもあんのおはぎ』作りに使うなどして、皆さんと秋の味覚を楽しみました。



立派なさつまいもが収穫できました！

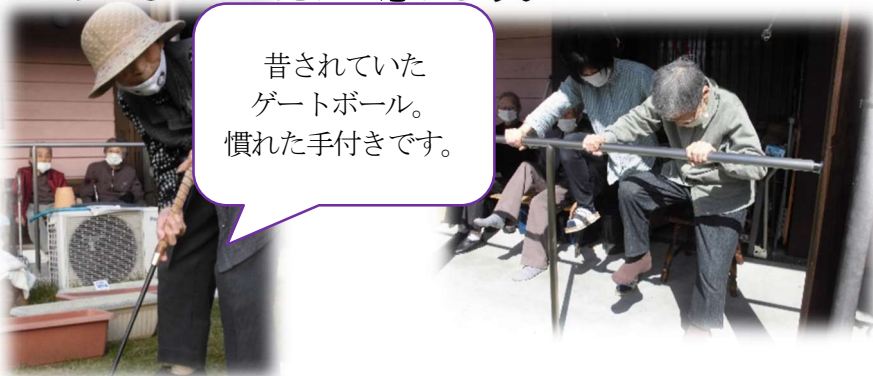


皆さんで作ったおはぎ。美味しくできました。

～外での体操・レクリエーションの活動～

普段ルームの中で行っている体操とレクリエーションを、お天気の良い日は外で行っています。外のバルコニーは広々としていて丁度良い高さに手すりがあり、気持ち良い空気が吸えます。そのため、皆さんいつもの室内での体操以上に体をしなやかに大きく動かされていました。普段、車椅子を使用されている方も手すりを持って足を高く上げられたり、力強くゲートボールをされる姿が印象的でした。

この活動を通じて、皆さんがお家で少しでも動きやすくなったり、転倒の予防ができるようにしていきたいと思えます。



昔されていたゲートボール。慣れた手付きです。



皆さんで数を数えながら足踏みの体操。普段以上に足が上がります。

今月の体操（移乗動作編）

11月は「移乗がしやすくなる為の体操」を行っています。移乗の動作は方向転換をするときの体のバランスをとることが重要です。実際の体操では、立って足踏みをしながら体を左右へ方向転換する動きなど「バランス力を鍛える体操」を中心に行っていきます。バランス力を鍛えることで、車椅子に乗っている方が車椅子からいすや車椅子からトイレの便座に《座りかえる動き》や、歩行している方も同様にいすや便座に《方向を変えて座る動き》や、車から《乗り降りする動き》がしやすくなります。方向転換時はバランスを崩しやすく転倒の危険もある為、皆さんがこれからも安全に移乗できるよう体操を行っていきます。

天気の良い日には
外に出て体操を
しています。



体をひねって
バランス力を
鍛える体操です。

おやつ作りの日



11月13日(金) ホットケーキ
11月16日(月) 焼きスイートポテト
11月26日(木) たこ焼き

お誕生日会



11月7日(土) 11月25日(水)
11月23日(月) 11月30日(月)

社会福祉法人 近江ちいろば会
ホームページ <https://chiiroba.jp/>

デイサービスセンター みなくちみんなの家
滋賀県甲賀市水口町本丸 2-54

介護の事なら「ケアプランセンター みなくちみんなの家」のケアマネジャーにご相談ください。
(月曜日～金曜日) 電話 0748-76-3090 FAX0748-76-3093