



11月の活動報告

～室内での活動～

11月に入り、皆さんと干し柿作りや畑の日野菜で漬物作りを行いました。昔は家で作っていたという方が多く、皆さん慣れた手付きで渋柿を器用に剥き、紐に吊るして下さったり、日野菜を細かく刻んで下さる姿が印象に残りました。

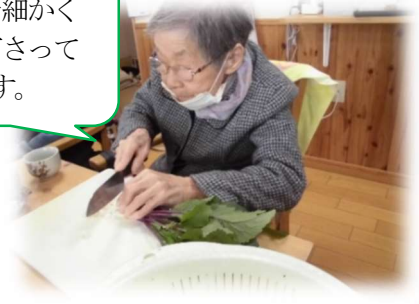
こういった馴染みのある作業は、『手先のリハビリ』になるだけでなく、『昔を思い出したり』、『自信や安心感』に繋がる効果もあります。

これから外に出にくくなったり体を動かしにくい季節になりますが、普段の体操やレクリエーションだけでなく、お過ごしの中でも手先を動かしたり、皆さんの自信に繋がる機会を大切にしていきたいと思います。

慣れた手付きです。



日野菜を細かく切って下さっています。



～皆さんとのホットケーキ作り～

9月から行っているホットケーキ作りの様子です。

野菜入りの生地にしたたり、たこ焼きプレートを使ってベビーカステラ風にしたりと皆さんと相談しながら、毎月オリジナルのホットケーキを作っています。

「代わろうか？」と協力しながら、生地を順番に混ぜたり、自ら立って生地をひっくり返して下さるなど、作業を通して皆さんが自然とやってみようと体を動かして下さる機会にもなっています。

同じ大きさになるように、調整しながら焼いて下さっています。



たくさんのホットケーキに思わず自然と手を伸ばして下さっていました。



今月の体操（排便編）

12月は「お通じが出やすくなる為の体操」を行っています。

便秘は、水分不足や生活リズムの乱れだけでなく、運動不足が大きな原因の一つです。トイレで排便をしやすい姿勢をとることや、腸を刺激する運動をすることで、お通じが出やすくなります。実際の体操では、上半身をひねりながら顔の横で手を叩く動きや、手を机の前に伸ばすことで、「腸に刺激を与えたり」、お腹に力を入れて「排便時の息む」動きを行っています。

毎日続けることで、より効果が出るので、お家でもトイレに入られた時に姿勢を意識したり、お腹をひねる体操をしていただけたらと思います。



前かがみになり、かかとを上げることでお通じが出やすくなります。



自然とお腹にも力が入ります。

クリスマス会

12月25日(金)



おやつ作りの日

12月11日(金) たこ焼き

12月12日(土) ホットケーキ

12月15日(火) 五平餅



お誕生日会



12月8日(火)

12月16日(水)

12月18日(金)

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