人にしてもらいたいと思うことを、人にもしなさい
OMI CHIIROBAKAI
社会福祉法人 近江ちいろば会

デイサービス虹ニュース

～心と体が動く元気が見えるデイサービス～

おたより⑨月号

熱闘甲子園！！

ご利用者様から「高校野球を見たい」とお声があがり、ルーム内に大型スクリーンを設置して、皆で高校野球を観戦しました。

対戦時間に合わせて、いつもの歩行プログラムの時間を変更して応援に集中していただいたところ、どなたも熱心に応援され、虹のルームが一丸となって、まるで甲子園にいるかのような熱気でした。

接戦の末、近江高校が勝利し、ベスト4に入った時には大歓声が上がりました☆

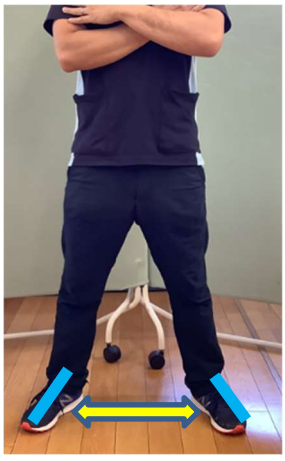
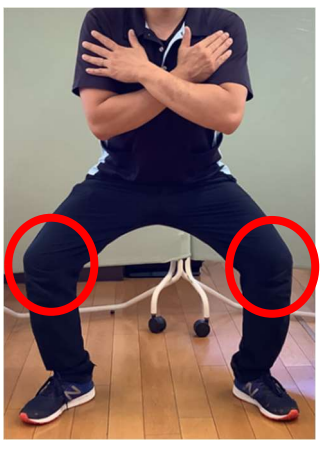
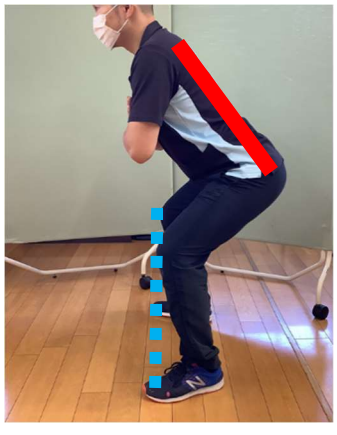
虹の夏祭り♪

虹の夏祭りを開催しました(コロナ禍のため、ささやかではありますが(^^♪)。あるご利用者様に「涙そうそう」のピアノ演奏をお願いし、所長の打楽器と館長のサックスに合わせてセッションしていただきました♪とてもステキでした～★(インスタ UP してます)来年も皆様に楽しんでいただける夏祭りを行いますので、今から楽しみにしていて下さいね！

【介護ワンポイントアドバイス講座】 腰痛予防にはスクワット！！

腰痛の原因となる「中腰の作業」をできるだけ避けるためには、しっかりと「しゃがみこむ」必要があります。そのためには足腰の筋力強化が特に重要になってきます。

そこで今回は、足腰を鍛えるためのスクワットのやり方についてお伝えします。

①足は肩幅より少し広く、足先を外側へ向けます。

②膝が内側に入らないようにします。

③背中を丸めず、足先より膝が前に出ないようにします。

＊膝に痛み、違和感がない程度に、無理のない回数で行ってみて下さい(^^)/

☆カレンダー☆

日	月	火	水	木	金	土
				1 体重測定	2 体重測定 口腔衛生日	3 体重測定 口腔衛生日
4	5 体重測定	6 体重測定 口腔衛生日 麻雀の日	7 体重測定 ないろ給食 口腔衛生日	8 口腔衛生日	9	10
11	12 口腔衛生日 散髪週間	13 散髪週間	14 散髪週間 パン作り	15 お買い物 散髪週間	16 お買い物 散髪週間	17 お買い物 散髪週間
18	19 敬老の日 お買い物	20 お買い物 敬老の日メニュー	21 お買い物	22 カレー作り	23 秋分の日	24 お誕生日週間
25	26 お誕生日週間	27 お誕生日週間	28 お誕生日週間 やきとり	29 お誕生日週間	30 お誕生日週間	

広いルームを活かしてリハビリ効果も！！

デイサービス虹では、広いフロアを活かした「生活リハビリ」に力を入れています。「生活リハビリ」とは、日常の生活動作そのものをリハビリと捉えて自立支援を促す考え方です。たとえばデイサービス虹のフロアでは座席からトイレまでの距離があるため、歩く距離も長く、トイレに行く動作ひとつとってもリハビリ効果はバツグンです。また、自宅では使いにくい歩行器やサイドケインなどの「移動を補助するための福祉用具」も虹のフロアでは思う存分に使っていただけますので、歩行による移動手段の再獲得に向けてリハビリを頑張っておられる方には、うってつけです。さあ皆さん！ご自身の目標に向かって今日も歩きましょう(^^)/

（福）近江ちいろば会【 ぼだいじデイサービスセンター虹 】
TEL ： 0748-74-3901
ホームページ https://chiiroba.jp/
「Facebook・インスタグラムもやってます」