

小金井中央病院 通所リハビリ通信

2022年
秋号

夏祭りを開催しました！



コロナ禍で各地のお祭りが中止になり、日本の伝統文化に触れられる機会が少なくなっています。そこで8/15～20の6日間、感染対策を万全に行いながらの「夏祭り」を開催しました。

「盆踊り」、「金魚すくい」、「射的」、「お神輿」の4つをどなたでも参加できるように工夫して実施しました。髪飾りやねじり鉢巻きを付けて行うレクリエーションは、より一層、お祭り気分を高めることが出来ました。

特に利用者さんと職員で協力し制作した「お神輿」は好評で、数名の利用者さんに担いでいただきました。民謡が流れ大きな拍手に包まれる中、満面の笑みや立ちあがって両手を上げる仕草など、普段見られない利用者さんの姿が溢れた時間でした。

先の見えない状況が続くご時世ですが、このような楽しい時間を過ごし、少しでも不安を忘れられる機会となったのではと思います。

「来年はもっと盛大にやろう！」との利用者さんのご意見を頂戴し、次回に向けて職員の腕が鳴ります！

金魚すくい



射的



☆みんなで盛り上がりました☆



第1回「デイケア感謝祭」！

9月は例年、デイケアにとって最も大きな行事である「敬老会」を開催していました。ここ最近では若い方のご利用も増えているのと、一般的に「高齢」と呼ばれる方も若々しくお元気に過ごされている事もあり、今年からは「感謝祭」として新たな行事を開催しました。

職員が仮装をして歌やダンスを踊ったり、利用者さんと一緒に「野菜の重さ当てクイズ」や「箱の中身はなんでしょう」などを行い、笑い声の溢れる一週間となりました。

プレゼントの写真入り寄せ書き色紙には、職員から利用者さんへの手書きのメッセージが並び、大変喜んでいただけました。

これからも利用者さんへの感謝の気持ちを忘れることなく、心のこもったサービスを提供していきたいと思っております。



箱の中身は何でしょう？



野菜の重さ当てクイズ



職員による催し物



スポーツの秋がやってきた！



スポーツの秋がやってきました。夏の暑さから徐々に涼しくなってきたこの時期。夏は炎天下のため、自宅からあまり出なかった方も多いのではないのでしょうか。利用者さんからも「いつもは散歩に出かけるんだけど暑いから行ってないんだ。」との声も聞かれていました。そこで涼しくなってきた今、体力を戻すためにもどんどん運動をしていきましょう。ただし、急に動いたりすると息切れが見られる方がいます。

そのため今回は、自宅で息切れをやわらげる呼吸筋ストレッチを紹介します。

①肩を上げ下げする



1. 息を吸いながら肩をあげます。
2. 息を吐きながら肩を下げます。

1～2をそれぞれ4回行います。

②両手をあげ胸の筋肉を伸ばす



1. 両手を上に上げた状態で息を吸います。
2. 両手を上に上げた状態で息を吐きます。

1～2をそれぞれ4回行います。

③背中を丸めて背中中の筋肉を伸ばす



1. 両手を前で組んで息を吸います。
2. 両手を前で組んだまま前に伸ばすように息を吐きます。

1～2をそれぞれ4回行います。

④体をひねり脇腹の筋肉を伸ばす



1. 手を頭の横につけ息を吸います。
2. 手を頭の横につけたまま脇腹を伸ばしながら息を吐きます。

1～2をそれぞれ4回行います。

※毎日空いている時間に①～④を3回程度行うと効果的です☆
呼吸を意識しながらゆったりとした気持ちで行いましょう。





リハビリ
頑張ってるよ♪

日本一周達成🏃‍♂️

レク・行事☆



富士山登頂達成🏃‍♂️

七夕会🎊

空き状況 (2022年9月末日)

月	火	水	木	金	土
△	◎	○	○	◎	◎

◎：余裕あり ○：空きあり △：残りわずか ×：空き無し

《連絡先》

小金井中央病院 通所リハビリテーション

【電話番号】

0285-44-7000

【営業日】

月～土曜日

【営業時間】

8：00～17：00

【ホームページ】

<http://www.koganei-chuo-hp.com/>



上記のQRコードはスマートフォン等で読み取ると、通所リハビリテーションのページを見ることが出来ます。

季節のイベントなどの様子を掲載していますので、是非ご覧ください。



《編集後記》

この夏は、たくさんの新規利用者さんに出会うことができました。これからも利用者さん1人1人との出会いに感謝し、このご縁が末永く続くよう、気持ち良く過ごしていただける雰囲気づくりに努めていきたいと思ひます。

文責 中村・坪山

