

オリオンデイケア通信

H24年1月号

クリスマス会 12/19 (月) ~21 (水)



みんなで
ケーキ作り^^



ケーキ完成~♪
フルーツたっぷり
おいしそう^^♪♪



サンタさんからプレゼント!!

メリー
クリスマス



平成24年のスタートですね★

皆様にとって穏やかな
良いお年となりますように^^
本年もどうぞよろしくお願い致します。



1/12(木)~14(土)
は新年会です^^
お楽しみに♪♪

レクリエーション紹介

ピンポン入れ

<やり方>

- ① テーブルに手作りの牛乳パックの箱を置きます。
- ② その箱をめがけてピンポン玉を入れます。
- ③ 箱の中には点数が書いてあります。



ゲームの感想



投げる時、点数が見えないからドキする

1月のレクリエーション予定表

作業活動

- ・ 個人作品作り
- ・ 壁画作り

ゲーム

- ・ デカかるた
- ・ 舞リハ (大黒舞)
- ・ 羽子板
- ・ 扇飛ばしゲーム
- ・ キックボーリング
- ・ ピンポン入れゲーム
- ・ ふるさとスゴロク
- ・ ありや何だ

年賀状作成



今年も毎年恒例、年賀状作成を行いました。それぞれ個性のある作品が完成しました。

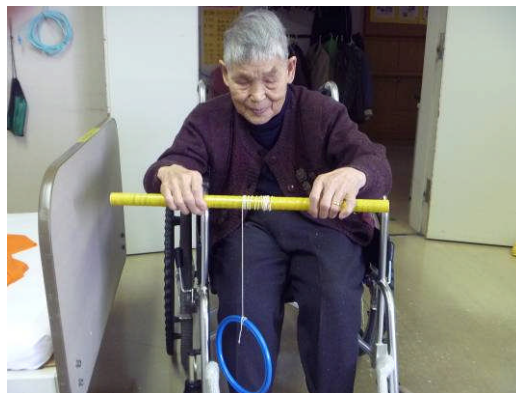
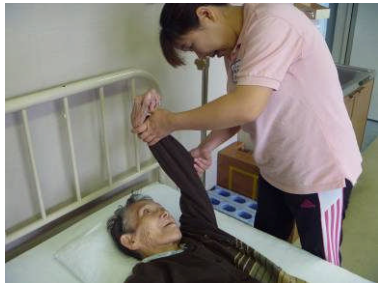
美味しい・・・栄養満点・・・!



メニュー紹介

- 五目ごはん
- さつま汁
- 炊き合わせ
- ほうれん草の磯和え
- バナナ

リハビリ頑張っているよ



肩や腕の関節が硬くなると、食事動作・着替え・物を取るなどの動作がやりにくくなります。そのため、リハビリスタッフが他動的に関節運動を行ったり、棒などを使い運動をし、関節が硬くなるのを予防します。

みんなの
千恵袋

作品介绍

かわいらしい「かかし」が完成しました。制作期間約3ヶ月一つ一つ丁寧に仕上げていました。



今月の先生は・・・



池田コトさん

健康ワンポイント

(口腔ケアについて)

口腔ケアとは、口の中を歯磨き等によってきれいにする事です。口の中を不潔にしていると、様々な障害が起こります。口は胃や肺などの臓器の入り口になります。そこが汚れてバイ菌がいっぱいになれば、それに続く臓器に悪影響をあたえる事になります。毎食後、歯を磨く事・入れ歯の手入れをして美味しく食事をしたいものです。

転倒予防体操

一本足のかかし立ち ~片足立ち~

効果

立つときのバランスが良くなります。



交互に2~3回繰り返しましょう！

行ない方

- ① 両足をそろえ、腰に手を当てて立つ。
- ② 右足に体重をかけて、左足をゆっくりあげます。
- ③ 姿勢を10秒保持します。
- ④ 次は、反対足を同じようにゆっくりあげて10秒保持します。



ここに注意

バランスを取りにくい時は、壁や椅子につかまって行いましょう。

デイケア空き情報

	月	火	水	木	金	土
定員数	20					
空き人数	現在の曜日にも空きがございます。 送迎範囲もどうぞ相談ください。					

デイケア 1日の流れ

- 9:40 オリオン到着
健康チェック
- 10:00 入浴
個別リハビリ
作業療法
- 12:00 昼食
- 13:30 集団リハビリ
レクリエーション
- 15:00 おやつ
- 15:45 オリオン出発

皆さんと一緒に楽しくリハビリしませんか？

- ▶最近転びやすい
- ▶お風呂に入るのが大変
- ▶病院を退院したばかり
- ▶認知症が心配

ご見学も
お待ちしております
おります^^

介護老人保健施設 オリオン

024(952)6413 相談室 田中・木元