



8月みかん新聞



デイサービスセンター みかんの丘
熊本市西区河内町白浜字堀切1440-2 TEL 096-278-4055

自分らしくを応援しています！

人の性格や体はそれぞれ。また、その方に必要なリハビリもそれぞれ。デイサービスみかんの丘ではその方にあったリハビリを提供できるよう小集団でグループ分けを一日の流れを決め担当職員を配置しています。この日のAグループのスケジュールをみてみましょう！

入浴後にてゆっくりご自分のペースですごされています。

A	B	C	D
準備運動	準備運動	準備運動	準備運動
10:00 二入浴	10:00 脳トレ	10:00 入浴	10:00 総合レクリエーション
11:00	11:00 昼食	11:00 昼食	11:00 総合レクリエーション
12:00	12:00 昼食	12:00 入浴	12:00 総合レクリエーション
13:00	13:00 総合レクリエーション	13:00 入浴	13:00 パワーリハビリティ
14:00	14:00 総合レクリエーション	14:00 入浴	14:00 パワーリハビリティ
15:00	15:00 おやつ	15:00 おやつ	15:00 おやつ
16:00	16:00 パワーリハビリティ	16:00 パワーリハビリティ	16:00 パワーリハビリティ

まずは朝一番にお風呂！入浴後はゆっくりお茶を飲んで自分のペースにて脳トレや塗り絵に取り組まれます。

さあ！午後からは運動の時間。総合レクレーションとは歩行訓練や起立訓練、バランス訓練などその方にあったリハビリを実施します。個別に対応していく為少し時間がかかるので、時間を長くとっています。

リスムに合わせながらパワーリハビリに取り組んでいます。みなさん、真剣です…！！

こちらはバランス訓練中♪バランスマット上で足踏みをしています。

こちらは不整地で歩行訓練中。おしゃべりしながらの歩行はいいもんですね★

おやつを食べた後はパワーリハビリや全身体操♪合間をみながらマッサージ機や大人気のウォーターベッドに乗って…。そして帰宅となります！！

パワーリハビリとは筋力強くるという目的ではなく、軽い運動で普段使っていない筋肉を動かし動作、体力の改善させます。みかんの丘では3種類の導入しており、実施する際にはマシンのセット回数のカウントを行います。そうすることできれいなフォーム、正しいタイミングで実施することができます。

買い物訓練



ナイススマイル！！

熱心に選ばれています…！

ちょっと休憩★



何きれいものないかな～♪

シルバー作品展で銀賞を受賞しました！！



熊本県で開催されているシルバー作品展。60歳以上が参加資格となっておりみかんの丘からは91歳の大倉カズコさんが出品しました。なんと工芸の部で銀賞を受賞されました！！！銀賞、銀賞の作品はネットランピックの出品予定となっています。

8月23日(火)に受賞式に参加してきました♪会場の独特的雰囲気で緊張しました。本当におめでとうございます！！



お願い

デイサービスみかんの丘からのお願い

デイサービスでは原則食べ物の持ち込みを禁止とさせていただいています。

これから暑くなり感染性の病気が流行する時期でありますので、特に食べ物の持ち込みはご遠慮ください。

トラブルの原因になります。

皆さんのご理解とご協力を心からお願い申し上げます。