



2020年 11 月

芸術の秋 ☺ 個別レクリエーションの様子をご紹介します。

グラウンドゴルフ



「さあ、腕の見せ所！」経験者の方が多く、人気のレクリエーション。

書道では自作の短歌・俳句を書かれる方もあります。K氏「心の俳句」は奥さんへの想いに溢れています。

書道



アロマハンドマッサージ



「嬉しいわ〜マッサージなんて初めて」ローズマリー（気持ちを前向きに）ラベンダー（リラックス）の香りに包まれて癒しの時間です。

ゲーム：トランプ



「あつ、それジョーカー！」トランプでは勝負好き・負けず嫌いがばれたりします。

ネイルサロン



女性に根強い人気の、ネイルも、今では、自分で塗られる方もあります。



手芸：秋の壁掛け

秋の手芸は、紅葉、銀杏、などの広葉樹の葉っぱの壁掛けを作っていただきました。

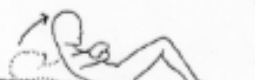


西紀デイサービスでは夕方のご自宅にお送りする時間になると、ご利用者から、「なんか、することないけ〜?」「タオルたたもか?」などと声を掛けて頂きます。

数年前、夕方のご自宅にお送りする時間になると、ご利用者から「手伝おか?」と声を掛けていただきました。最初は申し訳なく感じていたのですが・・・今では「早くタオル持ってきて〜」と催促いただくようになりました。「これぐらい出来るで、家でしとるんやから」と頼もしい返事ばかりです。今では『生活に必要な作業と一緒にすることで、今できることが継続していけるように』との思いで手伝っていただいています。以前紹介した、コップをトレーに入れて頂く事も同様です。また、送迎時間の順にご利用者が帰られ人数が減ってくると「はよ帰りたい」など帰宅願望が強くなりがちですが、皆でワイワイ畳んでおられると、活気があり楽しい雰囲気です。帰りの声掛けをすると「もう、そんな時間?」「これだけ、畳まして、あと1枚やから」とおっしゃる方もいるほどです。



① 腹筋の強化



両手を胸に組みゆっくりと上体を起こし5秒静止し、起き上りはゆっくりと状態を戻す。

② 殿筋の強化



腰の隙間に指を入れる。腹筋と殿筋に力を入れ、殿部の下側だけ持ち上げる。腰部を指で圧迫し、5秒ほど静止する。

③ 腰背部筋の伸張



片方の脚を曲げて脇に近づける。このとき、頭は挙げたりしないようにする。

腰痛体操をご紹介します。

①~⑥の、どの動作も10回×2~3セット繰り返します。

④ 太もも前面の伸張



抱えていない方の足を伸ばし膝の後ろを床に押し付けるようにする。

⑤ 膝後面の伸張



長座位で片方の脚を曲げる。伸ばしている脚の膝が曲がらないように注意しながら、両手をつま先に近づけるように上体をゆっくりと前に倒す。

⑥ アキレス腱の伸張



両手を壁につき、片方の脚を後ろに引いて立つ。引いた脚の膝が曲がらないように注意して体を前に出す。このとき、踵が浮かないようにする。

足立理学療法士の
リハビリ便り



改装工事を行っております



十月より改修工事が始まりました。外壁の改修工事に伴い、建物の外観が足場とシートで覆われております。また入口通路が狭くなったり、工事の音がしたりとご迷惑をおかけしております。

11月の予定

11月行事: 秋のお出かけ
今田方面にドライブ

音楽療法
11/2・11・20・24

 食事の用意などでお困りの方は**宅食サービス**
西紀デイサービスセンターでは、要介護者又は65歳以上の独居高齢者を対象に昼食をお届けしています。詳しくはお尋ねください。

 西紀デイサービスセンターの様子を知りたい
ホームページのブログでご利用者の普段のご様子・行事などを定期的に掲載しております。
<http://kiyoukai.com/category/nisikiday/>