



師走

SIWASU

早いもので今年の広報も最終号となりました。今月号は、お伝えしたいことが盛りだくさんです！

秋のお楽しみ

11月は秋を感じるお出かけ！洞光寺他へ紅葉狩りでした。皆さん、週間天気予報などを見て早くから、お天気の心配をしていた様子でした。



来月号より 自宅で出来るリハビリ をご紹介します



棒体操をしています。

足立典行 理学療法士

厚生労働省は2013年に2023年までの国民の身体活動・運動分野の目的を定め、「健康づくりのための身体活動基準」として発表しています。65歳以上の人の健康維持に「なんでもよいから1日40分動く。1週あたり10エクササイズを」と提案しているため、簡単な運動を紹介していけたらと思います。



11月に入ってから館内にクリスマスの飾り付けをし、雰囲気を楽しんでいます。



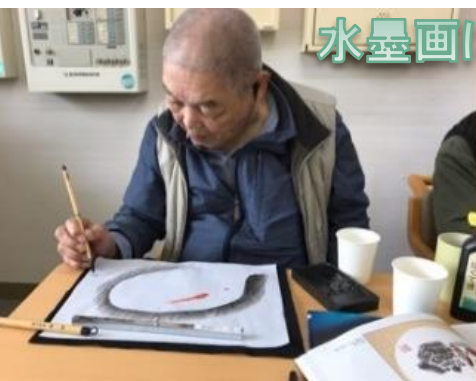
「岩が書きたいんやけどなあ」水墨画の経験者が丁寧に教えてくださいました。

本を見ながら独学で雪兎を書いてくださる方もありました。



水墨画にチャレンジ！

ちょっとした空き時間に…
手作業に集中



職員が花を摘んできて「押花作りませんか？」とお誘いすると「押花ならずっとやってきたから」と快く、手伝ってくださいました。



押花倶楽部



西紀ギャラリー

職員紹介



職員紹介 4 回目 元古望美さん

クローズアップ gennko

社会福祉主事任用資格をお持ちで介護士として働いている元古さんは、週 3 回、午前中勤務なので短い時間の中で我武者羅に業務をこなしておられます。



12 月の予定

㊦ クリスマス行事
12/18~22
クリスマスケーキも
お楽しみに

㊦ 音楽療法
12/5・12/10
12/17・12/23

今月号より施設内をご紹介します。



西紀デイサービスセンターはこんなところ①



今回は特殊浴槽をご紹介します。車椅子の方のお風呂です。当施設のお風呂は足を伸ばしてゆったりと入浴できます。また重度な方でも入浴することができます。

