

かけはし通所たより

鶴岡市民田字代家田100-1

TEL 0235 (25) 1131
ホームページでも掲載しております

寒さもより一層厳しくなり、もうすぐ雪の季節がやってきますね。
この時期はインフルエンザやノロウイルスが流行します。
皆さん体調管理に気をつけましょう！！

転倒予防体操始めました。

65歳以上の高齢者の方の事故は、転倒・転落の割合が7割以上も占め、筋力が低下すると転倒リスクが4倍以上になると言われています。転倒予防の為に日々体操を取り入れ運動機能を維持し、転びにくい、転んでも骨折しにくく、身体作りが大切になります。10月より取り入れた体操とリハビリ訓練を紹介します。



帰宅前の時間帯に“365歩のマーチ”の曲に合わせて手や足を大きく動かして体操をしています。その後様々なストレッチと筋力アップを目指したメニューもしています。

立ち上がり訓練後に平行棒の中で靴を脱いで座布団の上を“恋のバカンス”の曲に合わせて上下左右に足踏みします。不安定な場所で足踏みする事で体幹鍛えられ転倒予防に繋がります。



かけはし文化祭



11月7日(水)に文化祭が行われました。
作品出品最優秀賞は、通所部門から、
後藤とし子様の『折り紙細工』鈴木幸
子様の『楽書』近藤まさい様の『和紙
人形お宮参り』が選ばれました。



中学生との交流

鶴岡第三中学校の三年生の皆さんがデイケ
アにて合唱を披露し、その後グループごとに
分かれて利用者様達と交流を深めました。輪
投げやボール送りゲームなど声を掛け合いな
がらふれあい楽しみました。



12月の予定



3日(月)・・・友の会市

(炊き込みご飯や赤飯・笹巻き・パン・野菜などの販売
をします。)



12日(水)・・・かけはし忘年会

(童謡やフラダンスの方のステージ発表や餅つきもあ
ります!行事食なのでお昼ご飯もお楽しみに☆)



24日(月)～29日(土)・・・入浴行事『ゆずの湯』

(ゆずの匂いのバスクリンを入れゆずの香りを楽し
めます★)



担当：齋藤・國井・小池・佐久間