

ハートケアグループ旅行事業 Rehavel (リハベル) で、趣味の登山 大阪府民の森「水辺自然園」ハイキング

Kさんはお元気な時から登山を趣味とされてきました。病気を患ってからも「山に登りたい」という思いが強く、今も形を変えて「登山」にチャレンジし続けています。

Tさんも若い時には飛騨山脈にある「槍ヶ岳」に登られたこともあるほどの山好きです。「私は歩くことが大好きなの。今度、山に行く時は誘ってちょうだい！」と言われていたため、今回のハイキングが実現しました。



11月28日(火)に、KさんとTさん、藤井ナースと事業所長の阪上で、Rehavel (リハベル) を介して、紅葉を楽しむため「水辺自然園」に行ってきました！Kさんにとっては4度目、Tさんにとっては数十年ぶりの山登りへの挑戦です！

当日は穏やかな天候で暖かな日が差し、赤や黄色、オレンジなどさまざまに色づいた木々を眺めながら、緩やかな勾配が続く山道を4人でゆっくりと歩きました。Kさんは「キレイなあ、来て良かった」と、Tさんは「本当に良いわねえ、見事に色づいて」と、秋の絶景を楽しまれました。途中からはアッスダウンの厳しい箇所や階段、滑りやすい橋の上なども最後まで懸命に歩きました。

今回の山登りへの準備として、デイ利用時にはセラピスト達が体力確認の評価を行い、登山に必要な下肢筋力・持久力UP・体幹バランス訓練などのトレーニングを強化してきました。

結果、万歩計で13,000歩、距離にすると8～9km分です。凄い！本当によく頑張りました！

園芸療法 & 調理活動

さあ、熟成させたさつまいもで何を作ろうかなあ～ 🍠

先月の「芋掘り体験」後、さつまいもを3～4週間ほど熟成させ、調理活動で「さつまいものポタージュ」と「さつまいものジャム」を作りました。ほんのり甘くてクリーミーななめらかポタージュ、甘くてねっとりしたジャム、ご利用者からも「美味しい！」「甘い！」「温まる！」などの声がありました♪
とっても美味しい♪



干し柿づくり

去年に続き、11月に入り今年も干し柿づくりを行ないました♪

ご利用者の方にアドバイスをたくさん頂きながら(さすがです！皆さん良くご存じ♪)、お陰で美味しい干し柿ができそうです。ありがとうございます！



デイセンター リハビリプラザ深野

大阪北営業所 〒574-0072 大東市深野 5-3-22

●TEL 072-875-2525 (相談窓口：阪上)

ハートケアグループ
デイサービスの
ホームページは
こちら！

