

チャリティ活動 ハンドメイド作品制作から寄付まで「私たちに何ができるのか」



趣味で手芸を行っているご利用者から「これ売れないかな？」との声があり、4/25(土)に手芸やクラフトに参加しているご利用者と職員で話し合いました。ご利用者から「まだまだ社会に貢献できるのではないかな」「困った人を助けたい」「できることがあればしたい」など、気持ちのこもった優しい声をたくさん聴かせていただきました！みんなで力を合わせてやってみましょうか！

4/30(木) カフェ Unis Unis に委託販売という形で作品をお店に置いていただきました。このようなチャリティ活動は趣味の一環で行っている手芸やクラフトなどの制作活動の楽しさと社会貢献を両立できる素晴らしいアイデアだと思いました。「鯉のぼり」をご利用者と職員で納品しに行きました！売れるといいですね。

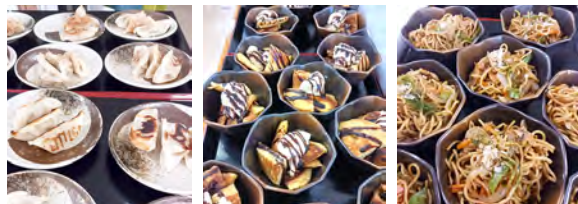


調理活動



今月はパンケーキ、ギョーザ、焼きそば、ピザでした！

トマト、ピーマン、玉ねぎは畑の夏野菜を使っています☆



ちょっとしたクリーン活動

(施設周囲の草むしり)

5月2日、ご利用者の帰宅後にスタッフで施設周囲のクリーン活動を行いました！！草むしりやゴミ拾いを行い、施設周囲もすっきり綺麗になりました☆「すっきりしたね」「綺麗になったね」と気付いて声をかけてくださった皆様、ありがとうございました m(_ _)m

これからも気持ちよく過ごしていただける環境づくりに努めてまいります。



今月の俳句

ぽつぽつと手のひらに一つ 雨の粒
紫陽花の 濡れて深まる 藍の色
雲の上 泳ぎて鯉の 舞う日かな
梅雨晴間 畳まぬ傘を 杖にして

デイセンター リハビリプラザ深野

大阪北第2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！



リハビリ・運動

デイサービスとは・・・(・・・??

デイサービスは、自宅で生活されている方が日帰りで通い、体操やリハビリ、入浴、食事、レクリエーションなどを楽しみながら、元気に過ごしていただく場所です。『できること』を大切にしながら、安心して笑顔で過ごせるようお手伝いしています。

デイサービスの利用目的って・・・(・・・?)

身体を動かすことで筋力や体力の維持につなげ、転倒予防や健康づくりを目指しています。また、スタッフとの交流を通して、心も元気に♪「家に閉じこもりがちになるのを防ぎたい」「楽しくリハビリを続けたい」そんな思いを支える場所でもあります!!リハビリプラザ深野もちろん、皆さんにいつまでも元気に過ごしていただけるよう、機能訓練や体操に力を入れて取り組んでおります!



生活機能訓練

リハビリプラザの体操メニュー レッドコード・トレーニングマシン・集団体操など



リハビリマシン



ラジオ体操



集団体操

今回は、ノルウェー発祥の運動療法・器具【レッドコード】について体操指導の田伐さんより紹介させていただきます(^o^)/

◆主な効果と特徴は

関節や筋肉の負担を少なくし、安全かつ効果的に関節強化や姿勢・歩行を改善することにより、転倒予防につながります。

◆運動メニューは ①～③を約30分程度

- ①レッドコード→上半身・下半身のストレッチや組み合わせ運動など
- ②踏み台(箱)→足のステップ運動など
- ③棒体操・ボール運動・手指リズム運動など



レッドコード



◆工夫しているポイントは

無理のない運動で、継続しておこなえるようアプローチすること、新しい動作や変化を楽しんで頂けるよう心がけています。

皆様とても積極的に運動されています。毎回ほぼ満席です。皆様のイキイキと運動される姿にとってもやりがいを感じています。

田伐さん! 紹介・コメントもありがとうございました(≧▽≦)

参加利用者さんからもコメントをいただいているので紹介します。

Gさん

「1回目は来てすぐでしんどいのでいつも3回目に参加します。家ではあんまり運動しないので、手足を動かすので出来る範囲のみしていますが、体操したらいつもスッキリしています。帰ったらぐったり疲れが出るので娘に無理しないようにと注意されますが、楽しいから毎回参加してしまいます」

Tさん

「運動したって感じ。ちょうどいい運動で気持ちいい。気軽にできるしきつくないわね。みなさんとおしゃべりしながら楽しくやれてる」

Oさん

「楽しいよ、色々やるから。体を動かすの大好きだから。手を挙げたり伸ばしたりいい運動になる」

Yさん

「あれはものすごくいい運動になってる。機械より簡単動作でできる。号令通り出来るから楽しい」

Tさん

「前でやってくれるからわかりやすい。ストレッチで体にいい」

「身体が動かしやすい!」「終わったあとスッキリする!」との声もたくさんいただいています。リハビリプラザ深野では、皆さんに安心して楽しく過ごしていただけるよう、体操やレクリエーションを通して心も身体も元気になれる時間づくりに努めてまいります。今後もどうぞよろしくお願いいたします(^。^)/