

# デイケアかわらばん 第16号

平成30年10月1日発行

爽やかな秋風が吹く季節となりました。  
第2おかなみでは、よさみ幼稚園交流会、夏祭り、敬老の日の催しなどを行い、ご利用の皆さまに楽しいひとときをお過ごし頂きました。

## よさみ幼稚園交流会



園児さんからの歌やふれあい遊びで、元気をたくさんもらいました！

## 2018.6.15

## 2018.7 リハビリコラム

2018.7

### 転倒しにくいからだづくり

転倒予防に良い体操をいくつか紹介します：

**1 深呼吸** 息を吸いながら大きく背のび。息はゆっくりと吐く。

**2 もも上げ** 片足を水平に上げ4秒。さらに上げて2秒。

**3 後ろ上げ** 背筋を伸ばして立つ。足を伸ばしたまま後ろへ上げる。\*お尻に力が入っているか意識！！

**4 横上げ** 背筋を伸ばして立ち、片足を約30度横に上げる。\*足は真横に！！

**5 かかと、つまさき上げ** 各4秒保ちます。

**6 スクワット** お尻をしっかり引き下げ3秒保つ。\*かかとに体重をかける！

**7 座布団はさみ** 2つ折りした座布団をももにはさむ。座布団をギュッとつぶして5秒キープ。\*お尻はかかとからやるめよ！

**8 立ち上がり** なるべく手を使わずゆっくり立ち上がる。★の付いた体操は座っても出来ます。無理のない姿勢で行ってください！！

玄関ロビーに七夕飾りをしました。笑顔で記念撮影。皆さんおひとりずつ願い事を書かれました。

## 夏祭り

2018.8.23

## 敬老会行事

2018.9.12



スマイル彩さんによる盆踊り自然に手が動き出します♪

おやつはたこ焼きでした。

職員手作りおみこし威勢よく！

名張 唄三線さんの演奏を聴いたあとは、音楽に合わせて体を動かしたりフレッシュしました～



職員による日本舞踊。普段のユニフォーム姿とは違う凛々しい姿に、皆さん見入っておられました。

ご意見、ご感想等ございましたらお気軽にお聞かせ下さい。

## 介護老人保健施設 第2おかなみ

伊賀市下友生字鳥ヶ峯2916  
TEL 0595-24-6300

デイケア新規利用者募集中！

