



日常に楽しみを♪

令和2年6月5日、3階ぶどうユニットでは、プラ板に絵を書いて焼くと出来る「キーホルダー作り」をしました。プラ板といえば「子供の頃やったな〜」「子供が小さい頃にやったな〜」と職員も楽しみながら一緒に作業しました。



下絵を書いたプラ板を選んで色を塗る作業は、利用者様それぞれに性格が出る作業です。花の色を塗るのに全て統一して丁寧に塗る方やさっと塗り終える方、「もう疲れた〜」とペンを置く方、なかには思わぬ才能を発揮して配色する方も。コロナウイルスの影響で行事という行事ができない中で職員ともども思い出に残るひと時でした。

(ぶどうユニット)



シリーズ企画！ プロフェッショナル〜なぎさの流儀〜

なぎさ苑には沢山の国家資格を持つ専門職が働いています。今回はその中から服部理学療法士による、自宅で簡単にできる転倒予防運動についてお話しします。

さて、皆さんは今まで転んだことはありませんか？人は必ず転びます。転ぶことが悪いことではありませんが、転びにくい身体を作ることは大切です。ではそのためにはどうすればよいか？それは必ず「お腹の筋肉を元気にする」ことです。

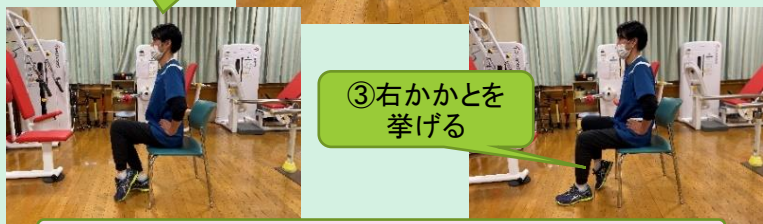
今回は「頑張らない」と「リズム」を取り入れた運動を紹介します。気軽にできる運動なので、皆様のライフワークにぜひ取り入れてみて下さい。
(理学療法士 服部)

詳しくは
WEBで！



①背中を
椅子から離す

②左かかとを
挙げる



③右かかとを
挙げる

②③を疲れない程度に繰り返します

<なぎさ苑よりお知らせ>

現在、面会は下記の対応にて実施しております。

・事前予約 ※前日までに TEL:0772-46-1200
(予約受付時間 10:00~17:00)

・面会時間
(10:00~11:00・15:30~17:00)

・短時間 (お一人様1日1回・10分程度)

・場所指定 (1階会議室・1階ボランティア室)

・少人数 (原則2名以下・高校生以下はご遠慮下さい)

※面会時には**マスク着用・手指消毒**をお願いします。

<令和2年7月の予定>

7月 8日 須津なぎさカフェ(吉津公民館)

10日 散髪「ちょきぞう」様 来苑

22日 散髪「きれい館」様 来苑

8月 14日 散髪「ちょきぞう」様 来苑

31日 散髪「きれい館」様 来苑

※新型コロナウイルス感染拡大防止対策の為、
一部、行事等を自粛しております。

【7月入浴日の変更】

24日(金) 入浴なし

25日(土) 金曜入浴

26日(日) 土曜入浴