



やまぶき



令和3年2月 第343号

元旦の昼食に、お楽しみ季節食の正月御膳を皆様で召し上がっていただきました。年が明けたこと、正月であること、季節が冬であること等を実感していただけるようなメニューと器で新年を実感していただけたかと思います。



わたしや〜誰だ？

これはどうなるがじゃ？

お手玉①

やれほできるもんじゃ

若い頃はできたんじゃがの〜

お手玉②

また、午後からは福笑いで初笑いをし、カルタ取りやお手玉等をして、楽しんでいただきました。

上手にできるかな??

あいやいや〜〜〜(一一:)

はいっ

はいっ

デイサービス 初釜

デイサービスで1月4日～8日に初釜をしました。
お抹茶とお菓子をみなさん堪能されました!(^^)!



利用者さんにもお抹茶を立てていただきました♪

どうぞ～

通所リハビリ 福笑い

通所リハビリではお正月ということで、みんなで福笑いを
行いました。ちょっとゆがんだ顔になったりして、みんな
で大笑いしながら楽しみました♡



ここでおうとるか？

職員も福笑いに挑戦！利用者さんが教えてくださり
なんとか顔になったかな…？

ここじゃ！ここ！



1月誕生会



今月は4名の方が誕生日を迎えました＼(o)／
おめでとうございます！！
誕生会では歌のプレゼントをしました♪



自宅でできる体操～タオル体操～

上肢の側屈

効果：姿勢改善(猫背や円背)



両手でタオルの端を持ち、肘を伸ばして腕を上へ挙げます。体を左右にゆっくりと倒していきます。左右とも10回程度行います。

タオル巻き

効果：上肢筋力強化、手指の巧緻性向上



両手でタオルの端を持ち、腕を前に伸ばします。肘を曲げないようにタオルをくるくると巻いていきます。

足首伸ばし

効果：むくみ予防



タオルをつま先に引っ掛けます。手でタオルを引っ張り、ふくらはぎを伸ばします。左右とも10～15秒を3回程度行います。

膝タツ千

効果：腰周囲の筋力強化



タオルをおなかの前で持ち、タオルと膝がタツ千するように左右交互に膝を持ち上げます。(タオルの位置を高くすればより難易度は上がります)左右10回程度行います。

老健の日常とリハビリです。頑張っています！！！！

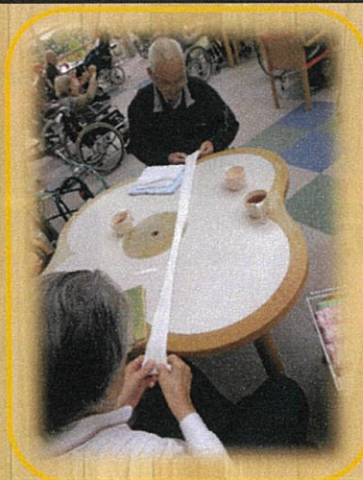
お手本を見ながら習字をしました。皆様、筆を持つ手が達人級ですね。



ハーモニカも、リハビリの一環です。

両側から包帯を巻いておられます・・・結末はいかに！

スラスラと計算問題を解いています。



歩行訓練を真剣に取り組めます！

正月の福笑いも皆さんで作りました。



〒932-0305

富山県砺波市庄川町金屋
字岩黒38-1

TEL 0763-82-6868

FAX 0763-82-4192

<http://www.shogawa.jp/>



編集後記

コロナウイルスに豪雪と騒がしい年明けでしたが、干支の丑のように悠然として穏やかな気持ちで一年過ごしたいものです。

浦辻 甕藤