

通所リハだより

Vol.222



2024年10月号

暑い日がひと段落し、木々の色づきや虫の音に秋の深まりを感じる季節となりました。夏の疲れが出る頃ですが元気に過ごしましょう！

♪おやじバンド♪

9/16(月)敬老の日に、ボランティア「白南ライトミュージッククラブ」の皆様が演奏しに来てくださいました！

『白いブランコ』や『となりのトトロ』などなど沢山の素敵な演奏でした。利用者の皆様もとても楽しそうに聞いていました。



★今月の予定表★

ひばりの会 10/3(木) 15(火) 21(月)
お誕生日会 10/14(月)～10/19(土)

「10月生まれの皆さま、お誕生日おめでとうございます！」



9月のレクリエーション



「秋だよ！柿入れポイポイ」職員が企画した、玉入れではなく、柿入れゲームをしました！イケメンチームvs美女チームに分かれての真剣勝負！！

柿は職員皆で手作りをしました。手を使うのでリハビリにもなりますね♪

食欲の秋

今月は重陽の節句や敬老の日の特別メニューがあり、暑い日にほうじ茶ソフトクリームがとても美味しいと好評でした♪

↓敬老の日



↑重陽の節句



ほうじ茶ソフト



転倒予防

次第に寒くなると、体はいつも以上に動きにくくなるため、自宅内での転倒リスクが高まります。転倒すると、大腿骨骨折などが起こり、寝たきりの原因にもなるため、自宅での転倒を予防しましょう。また、長時間座った後や寝た後は、足が思うように動かないことがあります。立ち上がる前に足を動かし準備運動をしましょう。