

通所リハだより

Vol.240

2026年4月号

ぽかぽかと暖かい日差しに、春の訪れを感じる季節となりました。色とりどりの花が咲き、外に出かけるのが楽しくなりますね。新しい年度が始まり、気持ちも新たにスタートする時期です。今年度も皆さまと楽しい時間を過ごせるよう、様々な活動を予定しております。！！

★★3月イベントの様子★★

3月も利用者様と、楽しくイベントを行ないました。これからも、イベント・レクリエーションに、より一層力をいれていきますので、よろしくお願いいたします！！



ひなまつりの顔出しパネル



紙コップゲーム

紙コップにつなげられたヒモを持ち、歌を歌い、途中で、職員が、籠を上から落とします。コップが、籠に覆われないように、素早く手元に引き寄せます。俊敏性が問われる、ドキドキのゲームです。



新聞まきまきゲーム

床に置いた新聞紙を足で、自分の方に、たぐりよせます。応援する声も賑やかで、フロア全体が明るくなる、楽しいゲームです。

4月の予定

- ★ ひばりの会 4/6(月) 4/14(火) 4/25(土)
- ★ お誕生日会 4/13(月)～3/18(土)
- ★ 音楽コンサート 4/11(土)



職員紹介 通所に新しい仲間ができました。

- 氏名: 安西 保
- 出身地: 神奈川県川崎市
- 趣味: バイクツーリング、麻雀
- 好きな言葉: ケ・セラ・セラ
- 介護の仕事をするきっかけは:
知り合いに誘われて入職しました。
仕事を始めてみると、温かい方が多く続けられています。



皆さんへ一言

「2階から通所に異動してきました。皆様のお名前とお顔を覚えて、いろいろとお話をさせて頂きたいと思います。よろしくお願いたします。」

ちょこっと体操 (忍者体操)

【忍法使い】

腕の押し合いで上肢と胸筋を鍛えましょう

効果

手指の巧緻性向上、握力の向上、大胸筋の筋力向上



①両手の人差し指を立てて、胸の前で組みます

②両手でギュッと、押し合い(5秒間)、パッと手を離します

腕と床が平行になるようにひじを張る

目安: 2回

【忍び足】

ひざを上げて太ももを鍛えましょう

効果

体幹のバランス能力向上、下肢筋力向上



①片ひざをゆっくり高くあげます

②つま先からゆっくり床につけます

左右交互に行います

床に静かにつけます

目安: 左右各4回

施設からのお知らせ

季節の変わり目は、気温差や環境の変化により体調を崩しやすい時期です。衣類で上手に体温調整を行い、こまめな水分補給を心がけてください。新年度も、元気で楽しく、過しましょう。

