

ハーブのかほり

いつのまにか、めっきり日が短くなってきましたね。
冬が駆け足で近づいてきていますが、寒さに負けない
体作りの様子や11月の取り組みを一部紹介します。



作品紹介・みんな生き生き



「のどかな秋」
(ちぎり絵制作)
秋の雰囲気を感じ
ながら柿の色合
いがとても美味し
そう！



「紅葉」(切り絵)
紅葉の大きな木の
中央には時計があり
皆さんの楽しい時を
刻んでいます

機能訓練スタート！清水（理学療法士）

身体力や生活力を少しでも上げるため、目標を引出し
その人らしい生活を送る為、皆さん頑張っています！



まずは問診！体チェック



《足上げ》片足 10 秒ずつ上げます



《自転車こぎ》・(約3分)



《外転》
重りを付け足を閉
じたり開いたり
筋力アップを目指
します。



《つま先上げ》
つま先に力を入れ上げ
下げを繰り返します。



はじめまして～（新しいスタッフ紹介）



機能訓練スタッフ
看護師
竹岡 希美



機能訓練スタッフ
看護師
堀川 かおり

デイサービスセンター
「ハーブの家」より

2017年 11月 No.80

