



特定非営利活動法人ヒューマン

11月となりました。いよいよ2016年も残すところあと2ヶ月です。年末へ向けて、寒さも非常に厳しくなって参りましたので、より一層体調管理にはお気をつけ下さい。

11月には、郊外レクリエーション「今宮神社とあぶり餅を味わうツアー」を開催予定です。“玉の輿神社”と呼ばれる今宮神社の美しい景観と、絶品“あぶり餅”を頂くドライブ企画です。是非皆様お楽しみに♪



自宅で出来る機能訓練(トレーニング)

～STEP1～

●タオルギャザー(図1)

- ①イスなどに座ってひざをまげる。
- ②床にタオルを広げ、タオルの上に足を置く。
- ③足指を開いたり閉じたり、曲げたり伸ばしたりしてタオルを手繰り寄せる。指先だけでなく足裏全体を用いることが重要。

※体操の注意事項

- ・痛みのない範囲で行いましょう。
- ・体調不良や痛みが出る場合はすぐに中止して下さい。



今回ご紹介するのは、

「タオルギャザー」というトレーニングです。

タオルギャザーは床に置いたタオルを足の指で引き寄せるトレーニングです。主に、転倒リスクを軽減させる効果があります。

トレーニングのポイントは2つ!!

- ①ゆっくり足の指を大きく動かす!!
- ②指の付け根の関節をよく動かす!!

ポイントを意識して、足の裏から転ばない体を作りましょう♪♪

桂千代原ロデイサービスセンター

川柳グランプリ《10月大会・優秀作品ベスト5》

優秀作品5点を紹介!!今回の優秀作品は、秋の物寂しい感情を表現した作品が多かったように感じます。

<p>ミニ運動会 学生時代に 戻ったよ うに楽しむ 【安本 美歌子】</p>	<p>秋風よ 人恋しさに 虫ノ声 【北川 絢子】</p>	<p>コスモスの乱舞眺め て田舎をしのび 幼き頃を思い出す 【榎谷 和子】</p>	<p>入院で 見舞いの花に 癒される 【大島 和江】</p>	<p>思い出す 終戦の時は 六年生 【高野 貞子】</p>
--	--	---	--	---

《平成28年10月レクリエーション報告》

亀岡コスモス園ドライブ&喫茶ツアー



約20種類の色とりどりのコスモスが咲いていました。

甘いスイーツを堪能♪

10月のレクリエーションは、「亀岡コスモス園ドライブ&喫茶ツアー」を実施致しました。たくさんのご参加ありがとうございました。満開のコスモスを観賞し、甘いおやつに舌鼓♪♪濃淡のあるピンク色が一面にひろがるコスモスは、皆様の記憶に深く刻まれたのではないのでしょうか。また、普段あまり口にしない甘いおやつも楽しい思い出の一つとなって頂けた様に思います。

認知症を予防する頭の体操

【問題①】

マッチ棒クイズに挑戦!!



【問題②】

欠小クー十示么、

8つの文字を組み合わせて、2字熟語を完成させて下さい。(難問です!!)

正解は次月「デイ便り平成28年12月号」で!!

「デイ便り10月号」解答

【問題①】解答:あぐら

・「あぐら」を手でかくひとはいませんよね

【問題②】解答:貧弱

・「弱」という字を作れるかどうかのポイントでした。

サービス付き高齢者向け住宅

Casa(カーサ)桂



当DS併設のサービス付き高齢者向け住宅です。(建物2F~5F)

只今空室ございます。ご自宅での生活や今後の生活に不安をお持ちの方、是非一度お問い合わせ下さい。(お問い合わせ:075-381-0101)