



西の京デイケア便り



VOL.13
2022年11月号

秋も深まり、朝夕はめっきり冷え込むようになりました。
ふと、里山に目を向けると、紅葉が美しく彩っています。
11月、西の京デイケアでは、秋祭りを企画しています！
どのような内容になるかは、参加してのお楽しみ！

えう、ご期待！



10月の作品



利用者様の作品
です！施設の皆様が
見ていただける
場所に飾りました。

栄養課より



秋になり新メニュー
が続々登場しています。
こちらは沖縄発祥の
「タコライス」
を食べやすく和風
にしたものです！
大好評でした！



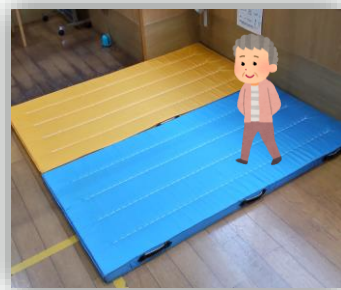
デイケアでは、色々なリハビリ機器があります。
その一部を紹介します。

運動用マット

今回は、リハビリに使用
する運動用マットを紹介
いたします。

臥位（寝ている状態）で
運動する事はもちろんの事、
この上で立つと、柔らかい
ので、けっこうバランスが
養われるんですよ！

豊生活している方などの、
不安定な場所での歩行を見
越して、歩く練習にも使用
しています！



今月の体操！

上半身のストレッチ

- ①背中を伸ばして椅子に座りましょう！
- ②両手を耳の高さに挙げましょう！
- ③両手を天井に向けて伸ばしましょう！
- ④5秒ほど③の状態、その後下ろしましょう！



① ④



②



③

10回1セット、1日3セットほどしてみてくださいね！

腰痛改善・姿勢改善・バランス改善に効果がありますよ！



ほっと一息！

11月は七五三の時期ですね！一説によると、七五三は、江戸時代に子どもの健康を祝う行事として始まったとの事。

江戸時代は、関東圏のみの地方風俗だったらしいのですが、京都や大阪に広まり、全国へ広がっていったという歴史があるみたいです。



皆さん、子どもさんやお孫さんとのどのような七五三の思い出がありますか？ぜひ、聞かせて下さいね！



編集後記

ネットサーフィンしていると、11月の色は「恋染紅葉」という事を知りました。

どんな色か想像がつかますか？全く想像がつかみませんでしたけど…

秋の残照に映える紅葉の鮮やかな黄色かかった赤らしいですよ！

知らない事って結構あるなと、世間の広さを感じていた10月末でした。



デイケア空き状況



	月	火	水	木	金	土
一日利用 (昼食あり、入浴なし)	○	○	○	◎	○	○
一日利用 (昼食、入浴あり)	○	△	×	○	×	×
午前短時間利用 (昼食、入浴なし)	○	○	△	×	△	

◎空きあり ○空き少しあり △要相談 ×空き待ち

西の京デイケアのSNSを一度ご覧下さい！



←Youtube QRコード

↓パソコンからはこちら



西の京デイケア

検索



無料体験・見学受付中

お気軽にお問い合わせ下さい！
お待ちしております！

【お問い合わせ先】

西の京通所リハビリテーション

京都市中京区西ノ京小堀町16

TEL・FAX 075-821-3384