



西の京デイケア便り



VOL.14
2022年12月号

朝夕の凍てつくような北風が肌身にしみる時期ですね！

気持ちも慌ただしくなる季節ですが、

焦らず、急がず、無理をせず、

新年を迎える準備を少しずつしていきましょう！

1年は早いもので、いつの間にか、今年も残りわずかです…
悔いのない一年にしましょう！



西の京デイケアでは、

11月7日～12日の1週間、秋祭りを行いました！

祭りと言えば
射的 投擲



凛々しい顔で
狙っています！
結果は…？

秘



西の京のお神輿
職員代表が
担ぎました！

祭りの終わりに
**管理栄養士の
湊さんと
加藤さんが！**



心を込めて作った
美味しいおやつ
「カステラ
アイス添え」

大好評

栄養課より



今年の文化の日は、
松花堂弁当をご提供いた
しました。
普段皆様からご好評をい
ただいている
天ぷら・炊き込みご飯を
お弁当に
詰め込みました！

人気です！

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。

平行棒

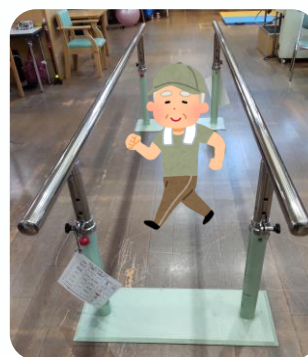
今回は、「平行棒」
を紹介します！



リハビリ施設や介護施設
では、よく見る機材かとは思
います。

歩行訓練や立位バランス
訓練、体力増強など、さま
ざまなリハビリ用途として
使用できます。

応用的にも使用できます
ので、興味のある方は、
職員にご相談ください！



12月

作品！

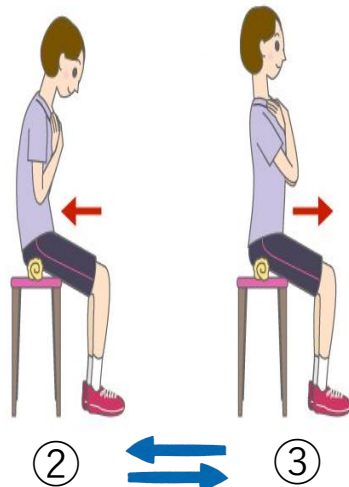
今月の体操！

上半身のストレッチ②

- ①椅子に座ります
- ②お腹をへこまします
- ③おへそを突き出します
- ④②と③の繰り返し

10回1セット、1日3セットほど
行ってみてくださいね！

腰痛改善・姿勢改善・バランス改善
に効果がありますよ！



利用者様渾身の作品
クリスマスツリー

ほっと一息！

12月は和風月名で言うと「師走」ですね！

師匠である僧侶がお経をあげるために東へ西へと馳せることを意味する「師馳す(しはす)」が転じたものらしいです。

年末に近づき、あわただしくなってくると「師走だな～」と
思ってしまういませんか？

怪我せず、元気に新年を迎えましょう！

編集後記

今年もあとわずかになりました！1年を振り返ると、コロナウィルスに振り回された感じがします。来年こそは、コロナウィルスの脅威が去ってくれることを願い、新年を迎える準備をしていきましょう！

ちなみに、12月の色は、勿忘草（わすれなすみれ）、

どんな色が調べてみて下さい。

では、皆さま、今年も一年、ありがとうございました！



ご連絡



ようこそ
お申し込み
します

もうすぐ年末ですね！西の京デイケアでは、

12月31日から1月3日の4日間、休業致します！

ご迷惑をおかけしますが、お間違いない様によりしくお願い申し上げます！



連絡



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/京小堀町16
TEL・FAX 075-821-3384

良いお年を
迎えよう！

