



# 西の京デイケア便り



VOL.8  
2022年6月号



衣替えの時季を迎え、道行く人々の装いにも夏らしさを感じられるころとなりました。  
梅雨が近くなり、雨に紫陽花の花が鮮やかに映える季節ですね！  
青葉生い茂る初夏のみぎり、しっかり体を動かして、元気に梅雨を乗り切りましょう！



ご利用者様の作品「薔薇(左)」「桜(右)」です！  
カラフルに仕上がりました！  
こんな感じで、明るく楽しく梅雨を乗り切りたいですね！



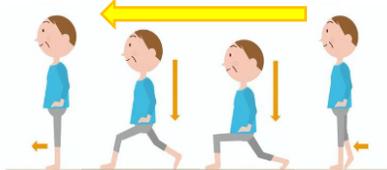
**栄養課より**



食事は人生の楽しみのひとつでもあります。西の京デイケアでは、季節の食事も取り入れております！（写真は筍ごはん）

美味しく召し上がっていただける様、嚥下・咀嚼の状態に合わせた形態のお食事を提供しています。お気軽にご相談ください！

## Let's ロコトレ フロントランジ



- ①腰に両手をついて両足で立つ
  - ②足をゆっくり大きく踏み出す
  - ③太ももが水平になる位に腰を深く下げる
  - ④踏み出した足を元に戻す
- \*これを5回1セット。1日3セット頑張ろう！

\*ふらつく方は、椅子や机を持つなど安全な環境で実施して下さい！



## デイケア空き状況

	月	火	水	木	金	土
一日利用 (昼食、入浴あり)	△	△	○	○	◎	△
入浴空き	×	△	○	○	○	△
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

**職員紹介**



管理栄養士  
湊 めぐみ

はじめまして！  
見かけたらお気軽に声を掛けてください。



管理栄養士  
加藤 康世

「食べる」と「動く」をセットに、好きなことを楽しめる体を作りましょう！

**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