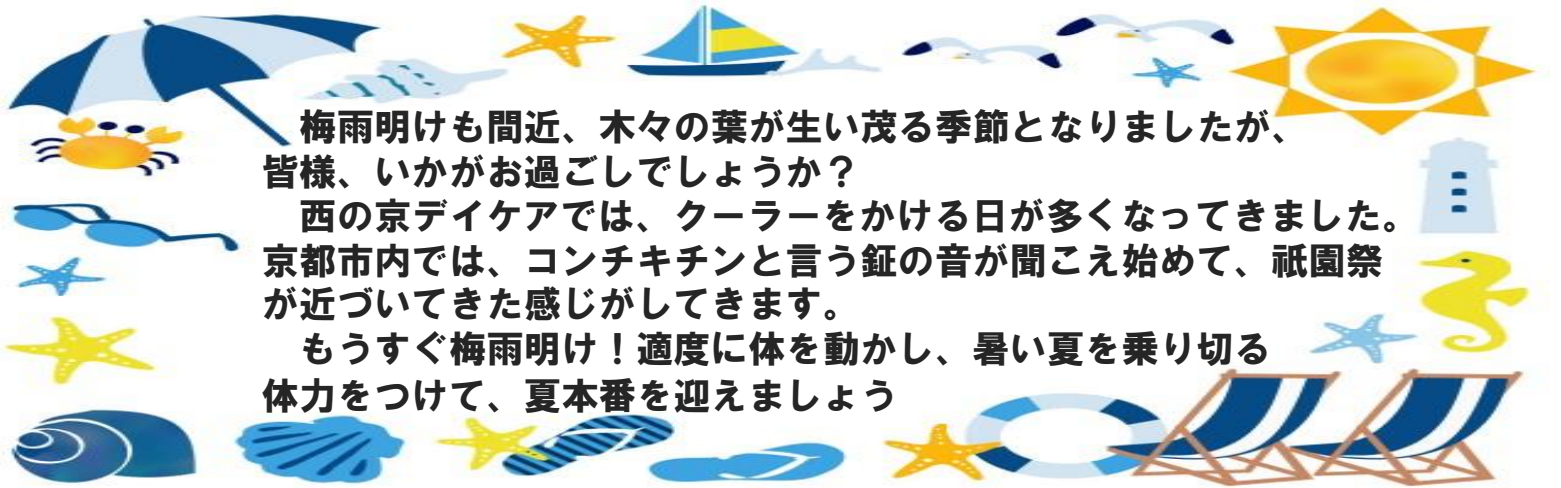




西の京デイケア便り



VOL.9
2022年7月号



梅雨明けも間近、木々の葉が生い茂る季節となりましたが、皆様、いかがお過ごしでしょうか？

西の京デイケアでは、クーラーをかける日が多くなってきました。京都市内では、コンチキチンと言う鉦の音が聞こえ始めて、祇園祭が近づいてきた感じがしてきます。

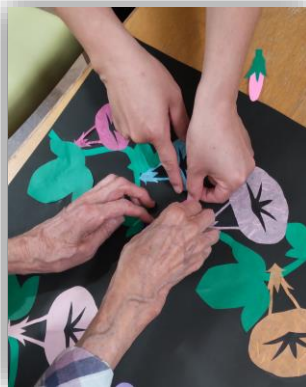
もうすぐ梅雨明け！適度に体を動かし、暑い夏を乗り切る体力をつけて、夏本番を迎えましょう

今月のデイケア

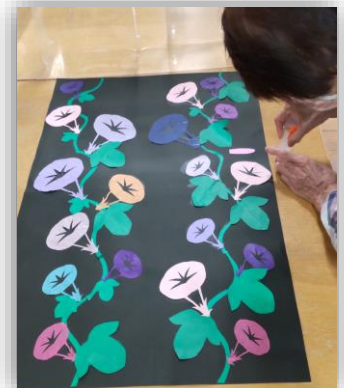


7月にないデイケアの玄関も花で彩られ始めました！

6月の創作活動



利用者様に作って頂いています！
細かい箇所はスタッフと一緒に、朝顔を作っています。



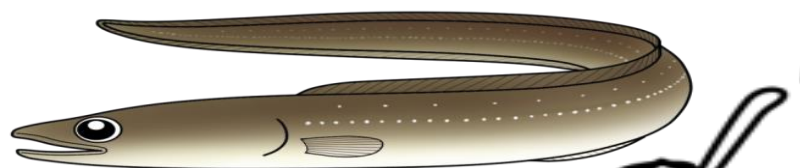
利用者様の声
「皆で協力して作って
いく事で達成感が感じ
られ楽しいです！」

6月テーマ食 あなご丼



利用者様より、
とても好評をいただきました！

皆様、あなごの旬は、いつかご存じですか？
一説によると、5月～12月との事。
夏は脂が少なく蛋白であっさり、冬は脂がのっており、それぞれの時期の美味しさがあるみたいです。



7月テーマ食は七夕！

- ・香り寿司
- ・七夕そうめん
- ・わらびもち

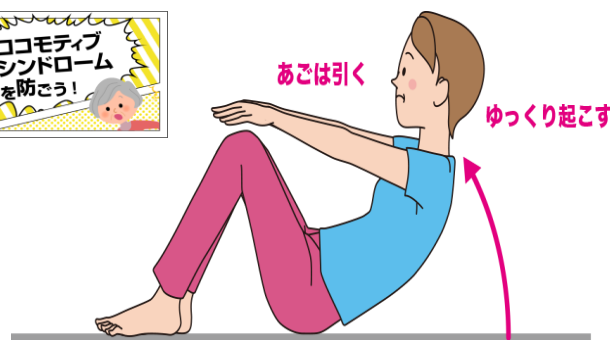
お楽しみに！



Let's ロコトレ 腹筋体操（腰痛予防）

- ①仰向けに寝て、膝を曲げます。
- ②おなかに力を入れ、背中を丸めるようにして、ゆっくりと頭と両肩を持ち上げます。
- ③そのまま5～10秒間止めゆっくり下ろします。

10回1セット、1日3セット行いましょう！



痛みが出現した時は無理に行わないでください！

デイケアでは、色々なリハビリ機器があります。
今回は、その一部を紹介します。

滑車(フーリー)



↑
使用していない状態

椅子に腰を掛けた状態で、
頭上の滑車に通したロープ
先端の握り棒を持ち、両手を
交互に上げ下げする運動機
器です！自分のペースで、
右手・左手と交互にあげるこ
とで、効率的な運動ができま
すよ！

滑車運動の効果

- ・肩・肘・手関節の関節可動域の維持・向上
- ・上肢筋力の維持・向上
- ・上肢の浮腫軽減
- ・血行改善
- ・姿勢改善

など



←使用
中

職員紹介



中嶋 寿恵
(入浴パート)

暑い季節になりました
ね！皆さん、ぜひ、
汗を流しに来てくだ
さい！

連絡



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

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