



西の京デイケア便り



VOL.11
2022年9月号

少しずつ、日暮れの時間が早くなり、秋の気配を感じる長月、朝晩も過ごしやすく感じる季節になりましたね。



長月の由来ですが、一説によると、夜がだんだんと長くなっていく様子を表したものと言われています。月が冴え美しく輝く時節と言ったところでしょうか！



夏の疲れが出やすい時期、体調管理に留意しましょう！

今月のデイケア



9月に入り、秋の様相を彩ってきました！

8月の作品



利用者様が作成した「ひまわり」です！
入り口に飾り、夏気分を味わっています！

Let's ロコトレ

背筋体操！

- ①うつぶせに寝てお腹の下に枕を挟みます。
- ②背中に力を入れ、上半身を10cm程ゆっくり持ち上げます。
- ③そのまま5～10秒間止め、ゆっくりと下ろします。

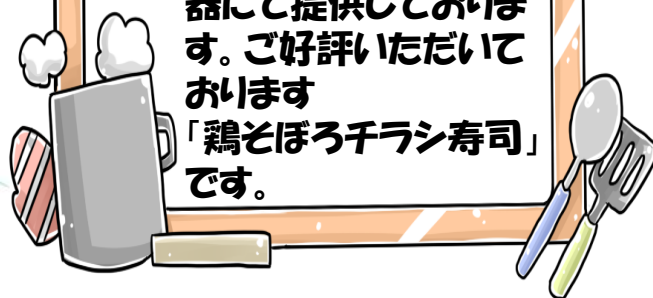


それぞれの運動を10回で1セット、1日3セット行いましょう。

8月のテーマ食



今月より1部新しい食器にて提供しております。ご好評いただいております「鶏そぼろチラシ寿司」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。

エルゴメーター



エルゴメーターは、自転車型のリハビリ機器で、高さ調整ができ、転倒の可能性が少なく、負荷を調節できる、高齢者のリハビリではとても有用な機器です。

使用は、リハビリ専門職がアドバイスいたします！
乗って運動しに来ませんか？



職員一同より

8月1日～13日に休業、15日～23日まで短縮営業となり、皆様にはご迷惑をおかけいたしました。この期間、感染に関する勉強や、消毒・清掃などを実施し、感染対策の重要性を再確認いたしました。
再来しないよう、より感染対策を励行していく所存です！



職員紹介



上村 康子
(介護福祉士)

コミュニケー
ションを通し、信
頼関係を築いてい
きます。よろしく
お願いします。



ほっと 一息！

誕生色ってご存じですか？

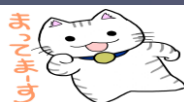
新潟県の十日町織物工業協同組合が、制定した季節の色です。

9月の誕生色は「恋路十六夜」。

→満天の星さえも光で隠してしまうほどの美しい月が映える色との事。
皆さんは、どんな色を想像しますか？



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