



特定非営利活動法人ヒューマン

4月です。

日増しに暖かくなって参りましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

新年度のスタート、新学期、新生活、春は多くの人にとって、新しい人生のスタートラインとなる季節です。新しい気持ちで新年度を迎えましょう。

4月といえば「さくら」。さくらに関連してこんなことわざがありますね。

「三日見ぬ間の桜」

これは、たった三日見ない間につぼみだった桜の花が満開になり、すぐに散ってしまう。といった、事の儚さや、物事はどんどん変化するといった意味です。

移り変わりの速い世の中ですが、デイサービスでお過ごし頂く際には、ゆったり・ゆっくりお過ごし頂けるよう、新年度も職員一同精一杯サポートさせて頂きたいと思っております。

《平成28年3月集団レクリエーション報告》

ひな祭りレクリエーションを実施しました♪

手作りの雛壇を使った「雛壇倒し!!!」皆さん楽しんで頂けましたか?



ご利用者の皆様で制作して頂いた「満開の桜」

《平成28年4月郊外レクリエーション案内》

～お花見ドライブ～

◇開催期日:平成28年4月4日(月)～4月8日(金)

◇行き先:正法寺(西京区大原野)・桜の径(向日市)

桜の名所を散策し、春の訪れを肌で感じにいきませんか?

たくさんのご参加
有り難うございます♪
をうご期待!!

桂千代原ロデイサービスセンター
第二回川柳グランプリ
《結果発表》

最優秀作品は、春の情景が浮かんでくるこの作品に決定!!
春のウキウキするような気持ちと、爽やかな春の風が感じられます。

《最優秀グランプリ》
桜散る
花のじゆうたん
足はずむ
【湯浅 眞壽美】

《佳作》
晴天の
夜空に見える
月明かり
【湯浅 眞壽美】

《準グランプリ》
朝日さす
うらのこやぶで
めじろなく
【桐山 多巴子】

たくさんのご応募ありがとうございました。
優秀作品の選考は、職員一同の投票にて決定させて頂きました。
当選されなかった作品も、皆様のお気持ちのこもった素晴らしいものばかりでした。次回、第二回目の開催をお楽しみに!!

自宅で出来る機能訓練(トレーニング)

～STEP2～

マッスルセッティング 関節を動かさずにできるトレーニング

大腿四頭筋の筋力が低下すると膝が不安定になり、痛みへとつながりやすくなります。関節を動かさずにトレーニングすることで、痛みを感じることなく膝周囲の筋肉を鍛えて膝の安定性を高めます。

- ① 図のように片足を伸ばして座り、膝裏に丸めたバスタオルを差し込みます
- ② 足先の関節は矢印(①)の方向に反らし、膝裏とバスタオルの間隙をなくすように膝をグッと押し付けます(②)
- ③ バスタオルに押し付ける→緩めるを繰り返します
- ④ 足を交えて、同様にいきます

利点
安静にした状態から少しずつ筋肉を刺激してトレーニングできます。

ポイント
太腿の前面に触れ、大腿四頭筋が収縮して固くなるのを確認しながら実施するとより効果的です。

膝が痛くて運動なんかしたくない!! そんな方にオススメです。負担は少なく、毎日短時間実践することで効果があります。変形性膝関節症などの方にはピッタリ!!

※軽度要介護者向けの運動です。立ち上がりや立位に不安のある方は、機能訓練指導員に相談してから実施して下さい。

認知症を予防する頭の体操

【問題①】

水に点がついたら「氷」
井に点がついたら「井」
では、目田に点がついたら?



【問題②】

滝の中に妻が立ったら
何になるでしょう?



正解は次月「テイ便り平成28年5月号」で!!

「テイ便り3月号」解答

【問題①】解答:消しゴム

「け」が4つ・・・け・し

「ご」が6つ・・・ご・む

【問題②】解答:洗濯

サービス付き高齢者向け住宅
Casa(カーサ)桂



当DS併設のサービス付き高齢者向け住宅です。
(建物2F～5F)

只今空室ございます。ご自宅での生活や今後の生活に不安をお持ちの方、是非一度お問い合わせ下さい。(お問い合わせ:075-381-0101)