悠遊苑だより

第２３３号　令和３年１月
医療法人立川メディカルセンター
介護老人保健施設　悠遊苑
施設長　立川　浩

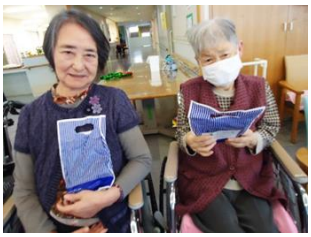
１月：あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。
表紙の写真は２ヶ月の期間をかけ作成した本年干支の「うし」です。
写真では分かりづらいかと思いますが、折り紙で作った牛の顔が一つ一つの模様になっています。

作製：通所リハビリ利用の皆さん

悠遊苑１２月の行事　　クリスマス

２階　「クリスマス会」

玉入れゲーム、プレゼント交換、合唱で楽しいひと時を過ごしました。



３階　「クリスマス演奏会」

職員の生演奏で、「ジングルベル」や「雪」といった、クリスマスや冬にちなんだ曲で、利用者さんと　楽しい時間を過ごしました。

今後の行事予定

「新年会」　悠遊苑２F:１月１３日（水）１５：００から

「新年会」　悠遊苑３F:１月６日（水）　１５：００から

ご家族の皆さんへ

◇利用者さんが棟外に出られる際にマスクを着用していただいていますので、マスクの準備を
　お願い致します。

かがやきリハビリ

リハビリ職員で行事を企画し、入所者の皆さんに年末を楽しんでいただきました。

12月23日２階「年末歌謡ショー」

リハビリ職員が振りつけして披露した懐かしい歌謡曲を皆さんで一緒に歌いました。（職員はﾌｪｰｽｼｰﾙﾄﾞで感染予防しました）

12月24日３階「クリスマス会」

サンタの帽子をかぶり、　クリスマスの歌を歌ったり、チーム対抗でゲームをしました。

通所リハビリテーション

12月の月間行事

12月は1年の感謝を込めて…

おやつのケーキを食べながら、

☆クリスマスプレゼント くじ引き大会☆を行いました

1人1人中身の違うプレゼントに皆さん喜ばれていました

リハビリ☆コラム No.９２

【転ばない体を作ろう】 「転倒予防」のポイントは、「転ばない体」を作ることです。そのためには、「身体のバランスを保つこと」と「立つ、歩く際に必要な筋力を保っておくこと」が重要です。そこで転倒予防に効果的な足の運動を紹介します。

【注意点】

・回数は 5～10 回から始め、痛みのない範囲で行いましょう

・慣れるまではテーブルや椅子などにしっかりつかまって行いましょう

＜バランス保持運動＞

〇片足立ち

・かかとを 10 ㎝程度上げて
10 秒間保持する

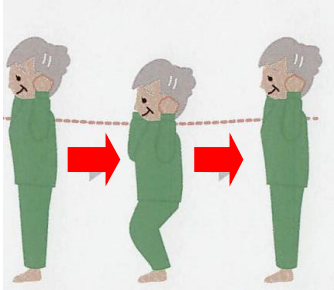
〇前後左右へのステップ

・立った状態から
片足を大きく前へ一歩踏み出して、戻す

＜筋力強化運動＞

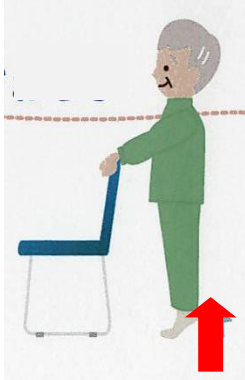
〇スクワット

・ゆっくりと両ひざを曲げて
ゆっくりとのばす(曲げる角度は出来る範囲で)



〇立った状態でかかとのあげおろし

・ゆっくりとかかとを上げて、
ゆっくりと下ろす



次回は「認知症の種類について」です。

～栄養科だより～

1月のイベント

1月20日（水）
小正月
お節折り弁当

の提供を予定しております。
楽しみにお待ちください。

新年明けましておめでとうございます。

本年も、食事提供を通じて利用者の皆様に
季節感や楽しみを感じて頂ける様努めてまいりたいと思います。
どうぞ宜しくお願い致します。

～ご紹介～

【年末華やか御膳普通食】

【年末華やか御膳ムース食】

12月17日（木）「冬のレクリエーション献立」を提供いたしました。

米飯（新之助）・越の鶏の焼き鳥・ぶりの柚子岩塩焼き・だし巻き卵・蟹と胡瓜の酢の物
・天婦羅（かき揚げ・椎茸・しし唐）デザートはティラミスを提供致しました。
華やかな盛り付けに「味もいいよ」と大変好評でした。
今月は、小正月お節折り弁当の提供を予定しております。
楽しみにお待ちください。