



生活自体をリハビリと捉えて今より少し楽な生活を

ようやく秋めいた空になり朝晩が冷え込む時期になりました。温かいお部屋でめくめくと過ごす・・・のいいですが、こんな時こそ体が固まらない様に毎日の生活の中でリハビリをしてみませんか？

「リハビリ」と聞くと大変な事の様に思えますが、実は毎日の生活のひとつひとつの動きがリハビリになっています。無理をして体を動かすことだけが、リハビリではないんです。自分で袖を通す・自分で靴下を履く・自分でスプーンを口に運んで食べる・自分で車椅子を操作する・自分でコントローラーを調整して起き上がる。こういった毎日の生活の動作を、自分の体を動かして行うことがリハビリになっています。手伝ってもらうことは簡単だからこそ、出来ることを自分のペースで行い、「これはリハビリ！私頑張っている！」と自分を褒めながら毎日積み重ねてみてください。もちろん、難しい所は私たちがお手伝いさせていただきますので、一緒に頑張りましょう♪

11月誕生日会&食レク



仲
ま
ち
新
聞

今月の誕生日会&食レクでは、フルーツあんみつを作りました。利用者さん一人一人がお好みの餡子の量をあんみつにのせ、『ひんやりして美味し』と笑顔で食べました。また、ボーリングゲームでは個人戦でそれぞれ熱い戦いを繰り広げました。

2019年59号

カルタに飾り付けに食レク 笑顔が溢れています



紅葉を見に行きました



伊曾乃神社に参拝したところ、お祝いの紅白餅をいただきました

♪宮本のひとこと♪

急に寒くなりましたが皆様体調は崩されていませんか。先日、病院で自治会合同防災訓練があり、参加してまいりました。新棟が完成し初めての防災訓練でしたので、課題も出たようですが実際の火災を想定しての担送などを行えたことで、仲間での災害発生時の避難にも役立つ経験となりました。その次の週にはスウィング大町・仲間での防災訓練も行い、仲間が水害で2階への避難が必要との想定で行いました。利用者様のペースもあるので、健常者が避難する際よりも時間がかかります。そのことを念頭に災害時には早めの対応を心がける必要があるな～と感じました。災害時に少しでも落ち着いて対応できるように日頃からこのような訓練に真剣に取り組んでいきたいと思っております。西条市内でもインフルエンザが流行りはじめています。御利用者様・御家族様は体調にお気を付け下さい

1月 行事予定
初詣 & 工作

制作者 田中真智子
小山シノブ

ホームページにも載っています！ <http://www.murakami-kinen.or.jp/swing/>