

# 長鶴の郷だより

心弾む春となりました。『長鶴の郷』もおかげさまで、満1才を迎えようとしています。職員も気持ちを新たに、精一杯のおもてなしができるよう、共に力を合わせて頑張っていきたいと思っております。

## 通所リハビリテーション

1Fのデイステーションは、天気の良い日には、陽がさんさんとふりそそいでいます。そんな中に、ご利用者様の明るい笑い声が響き渡ります。



### 一日の流れのご案内

- 9:00
  - ・呈茶
  - ・バイタルチェック
  - ・お風呂
  - ・作業 リハビリテーション
  - ・嚥下体操
  - ・お食事
  - ・口腔ケア・トイレ誘導
  - ・休憩
- 12:00
- 13:00
  - ・集団体操 歌唱
  - ・脳トレレクリエーション
- 14:50
  - ・おやつ
  - ・トイレ誘導・手洗い
- 15:20
  - ・帰りの会
  - ・車への移動
- 15:30
  - ・送迎



看護師の伊熊さん リハビリ頑張ってます



口腔ケア



ドライバーの清水さん



★ 皆様のリハビリを支えるスタッフです。一步一步でも、より快適な生活を送ることができるよう、日々努めています。宜しくお願いします。



山下さん、岩尾さん、大城さん



鈴木さん

あなごころに感謝  
あなごころに感謝  
あなごころに感謝



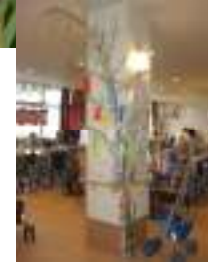
ガーデンパークへドライブ



中学生ボランティア大活躍!



デイの夏祭り



音楽ボランティアさん



クリスマス会



豆まき



ロビーに飾られたつるし雛



## 立って行う、簡単歩行改善体操(その1)

1. 足首ストレッチ・・・つま先を床につけて足首を軽く回します。その後、片足を後ろに引き、踵を床から離さないよう注意しながらアキレス腱をストレッチします。
2. つま先あげ・・・交互につま先をあげます。両足一度につま先をあげます。  
(物につかまってもOK)
3. 踵上げ・・・交互に踵を浮かせます。両足一度に踵を浮かせます。  
(つま先立ちになる)
4. 足を開いて(横)重心移動・・・足を大きく横に開き、左右に重心移動します。
5. 足を開いて(前後)重心移動・・・足を前後に開き、前後へ重心移動します。

**継続は力なり!**

## 編集後記

光陰矢のごとし!の一年でした。多忙の中でも、着実に前進していけるように・・・頑張ります。ご要望・ご意見をお寄せください。

