

10月活動報告

10月9日(月)の祝日はスポーツの日でしたね。そこで当通所リハビリテーションでは、10月18日(水)に秋の運動会と題し、ご利用者様と共に様々な競技で身体を動かしました。今回はその様子をお伝えしたいと思います。

まずは、全員参加のラジオ体操。いざ、体操をしましょう!!と進行役から掛け声が上がった直後…まさかの音響準備が整っておらず👉最後までアカペラで♪ターンタタンタン、ターンタタンタンと。なんともシュールなラジオ体操で開幕となりました。それに対して、ご利用者様は「こんなにも楽しいね」「記憶力が試されるね」など、トラブルをも楽しみながら体操をして下さいました(´▽`)体操の後は、紅白のチームに分かれてさまざまな競技で対決!!

見ている限り職員同士睨み合いなどといったバチバチ🔥感はなかったですが笑・・・静かに燃える闘志のようなものは伝わってきました。悲しいかな職員の年齢も若干高めにはなってきましたので、みんなが怪我をしないようにと、こちらは内心ヒヤヒヤしながら見守っていた👉そんな秋の運動会でした。

気になる勝敗は?...少し平均年齢が若い職員チームが勝利いたしました👉



ご利用者様作品紹介

とある日にご利用者様が「これ作ったから飾って」と施設に持ってきてくださいました。作り方を人から教えてもらった後に、自宅で復習がてら作ったとの事で、施設では鉛筆立てとして活用させて頂き、大変重宝しています(´▽`)♡♡♡



反対語クイズ



- ① 一括↔〇〇
- ② 直進↔〇〇
- ③ 需要↔〇〇
- ④ 快楽↔〇〇
- ⑤ 義務↔〇〇
- ⑥ 留守↔〇〇
- ⑦ 曖昧↔〇〇
- ⑧ 開放↔〇〇



いくつか分かりましたか?
答えは次月号で発表します!

11月行事予定



- 11月18日(土) 音楽療法
- 11月23日(木) 秋の日歌謡ショー
- 11月24日(金) ~ 30日(木) てらもと選手権
- 11月29日(水) 手作りおやつ キャベツ焼き



令和5年11月 第55号
てらもと総合福祉センター
通所リハビリテーション



10月活動報告



運動会

10月18日(水)に各療養棟では、運動会を行いました。各階共に40名弱のご利用者様に参加して頂き、大変な賑わいとなりました。まずラジオ体操での全身運動のあと、3つの競技がスタート。どれもご利用者様が主体となつて行う競技で①スリッパ飛ばしゲーム②大玉転がしゲーム③輪っか送りゲームの3競技。1つの競技を大勢でする一体感が生まれ、成功すると大きな歓声と拍手👏👏失敗すると、全員で『ああああああああ😞』と悲鳴!?(笑)のような声がフロアに響いていました🎵職員も一緒になり、大きな声で声援したり、ご利用者様と顔を見合わせて大声で笑ったりと、その場にいた全員が楽しむ事ができた運動会となりました。この2~3年は、規模を縮小して行うレクリエーションが多く、以前のような形に戻りつつある事がとても嬉しいです。施設の中で行える事には限りがありますが、このようにご利用者様に笑って頂ける日が少しでも増える様にと毎月企画を考えています。11月には文化祭を予定しておりますので、多数の参加をお待ちしています。



【自律神経を整える生活習慣🏠】

季節の変わり目…朝晩の寒暖差…加齢やストレス…等
自律神経を崩しやすいまさにこの季節😓生活習慣を整え
自律神経が乱れない生活を心掛けましょう!
まずは①バランスのよい食事②適度な運動③睡眠確保
食事はバランスよく栄養を摂り、運動は1日の中で20~
30分の有酸素運動を心掛けましょう。6~7時間の睡眠
時間を確保する事が理想的です。その他では、朝日を浴び
る、適度に深呼吸を行う、質の良い睡眠がとれるように寝
具の工夫やアロマオイルを置く。夜にカフェインを摂るの
も注意です!音楽を聴いたりストレッチをするのもリラッ
クスできると思うので試してみてくださいはどうか?



11月行事予定

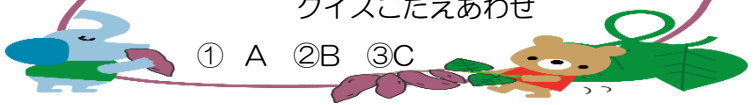
- 11月20日(月) 3階音楽療法
- 11月22日(水) 文化祭
- 11月27日(月) 2階音楽療法
- 11月29日(水) 手作りおやつ
~キャベツ焼き~

平日の面会時間内で行っておりますので
ご家族様もお越しの際は、ぜひ見学して下さいね😊



第54号さつまいもの品種な~んだ
クイズこたえあわせ

- ① A ② B ③ C



令和5年11月 第55号

てらもと総合福祉センター

2階・3階療養棟

