かたかごの花だより

No.10
2022年2月

「かたかごの花」は、なりたい自分、端楽（はたらく）あなたを応援します

かたかごの一日

（月～土）		（日）	
8:30	お迎えスタート	8:30	お迎えスタート
9:20	バイタルチェック	9:30	バイタルチェック
	脳トレ、自主トレ	9:45	朝のミーティング
	個別機能訓練（一日中）	10:00	当日の予定
	入浴、朝の会		スタート
11:00	集団リハビリ（座位）		
	口腔機能向上体操		
12:00	昼食、休憩（口腔ケア）	12:00	昼食、休憩
13:15	休息タイム		口腔ケア、物療
13:30	目覚めの体操		個別機能訓練
	集団リハビリ（立位）	13:40	全員ミーティング
	趣味活動、自主トレ	14:35	お帰りスタート
	レクリエーション		
15:00	お茶＆おやつ		
15:20	帰りの会		
15:45	お帰りスタート		

半日コースも　あります。

皆さんこんにちは。介護の大野です。

突然ですが皆さん夜しっかりと眠れていらっしゃいますか？私は「あら若いのにね～」と言われてしまいそうですが夜中に1～2 回はトイレに起きてしまいます（泣）

先日あるテレビ番組で某大手企業が仕事の効率化向上の為、社員の都合の良い時間に“15分程度のお昼寝タイム„を設けているのを取り上げていました。その中で「15分の昼寝は夜の2時間の睡眠にあたる」と言っていました。

私はその時にかたかごの花でも食後に〝休息タイム„を設けているな～と思い、昼寝の効果を調べてみました。

①疲労回復②記憶力向上③ストレス軽減④心疾患や認知症の予防等様々な効果があるそうです。（但し30分以上の昼寝は目覚めてからの体のだるさや夜間の睡眠に支障が出る可能性があります。ご注意ください）

かたかごの花にご来所されない日でも15～30分程度のお昼寝を上手に生活に取り入れ、元気で楽しい日々をお過ごし頂ければと思います。

夜お休み前にお湯で手を温める〝手浴„も血行促進、リラックス効果で安眠の手助けになります。一度お試しください。

リハビリテーションデイサービス　かたかごの花　介護　大野　葉子

機能訓練プログラム

生活に必要なリハビリの充実を図っています

集団リハビリ　座位

下肢筋力強化　ボールや平行棒を使って手指も一緒に動かそう

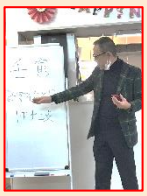
言語聴覚士と言葉のリハビリ

口腔ケア
歯はもちろん舌のお掃除も大切です。

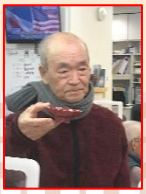
言語訓練
日記を書いて、音読する。

栄養満点！自慢の昼食

・自家製さつま揚げ・大根とツナの炒め物・白菜ときゅうりの和え物・みそ汁



あけましておめでとうございます
お屠蘇で乾杯



レクリエーション　サークル活動

初詣　北野神社　1/12～/18

73 名様参加されました

写真撮影のため、一瞬マスクを外しました。

パソコン

書道

絵手紙

お花

5 階から見える夕陽と富士山

かつてのかたかごの花
更地になっていました。

オカリナ演奏

ワクワク Sunday

東京大仏初詣
昼食は外食をやめ
懐石弁当（かど３６で）

社長の伴奏で
みんなで歌おう

新規ご利用者様ご紹介

菊池　澄子様　（水）
加藤　順一様　（月、水、金）
山岸　安至様　（木）

●活動中は利用者様、スタッフ共にマスク着用、手洗、手指消毒、施設内消毒、フロアの換気を徹底しております。●乗車前には必ず検温、手指消毒、到着後は除菌マットで靴底消毒後入室、手洗い、うがい、体調確認を実施しております。
かたかごの花だよりは、利用者様とそれをサポートするケアマネージャー様とかたかごを結ぶコミュニケーションツールです。　写真・編集　林和枝

ご見学、ご相談　随時承っております

リハビリテーションデイサービスかたかごの花
（事業所指定番号　1372013449）

〒177-0032
東京都練馬区谷原 2-8-3　グランデージ司１F
Tel：03-6915-9439
Fax：03-6913-3360