デイだより

あいハート須磨
デイサービス
編集者：
堀下　淳子
平成28年6月
発行
No. 19

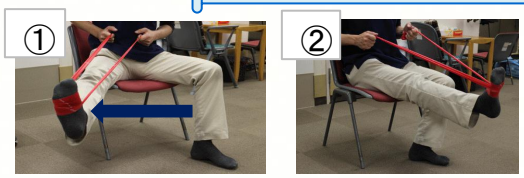
～運動プログラムメニュー～

『セラバンド体操』

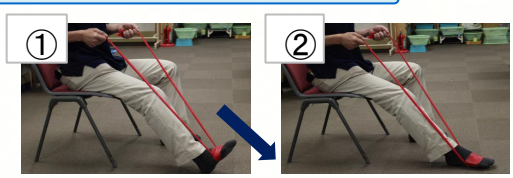
あいハート須磨デイサービスでは、『筋力の維持・向上』を目的に**セラバンド体操**を実施しています。ご自分の体力に合せて強度（抵抗力）は赤・緑から選択。ゴムの弾性を用いた抵抗運動だけでなく、ゴムの弾性を逆に用いた自動介助運動ができ、腕・肩・腹・腰・太もも・ふくらはぎ・足首等、全身の筋力に効果をもたらすメニューとなっています。「良い運動になるわ」とご利用者からもおなを声をいただき、毎日真剣に取り組んでいます。

ムを学び、及び運動器機能向上プログラム個別機能訓練Ⅱにつきましても、今年度から理療法士を迎え、訓練内容を見直し、力を入れて取り組んでいく所存です。ご興味あるお方は、お気軽に職員へご相談下さい！

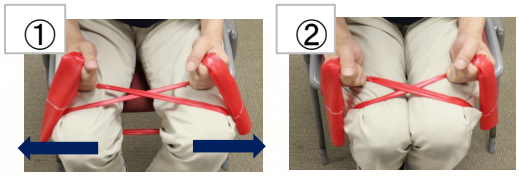
体操の一部をご紹介します



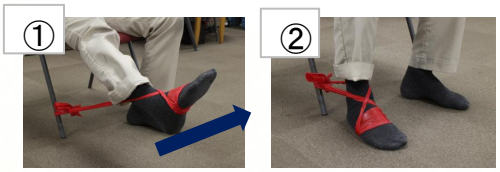
2）股関節開脚
【効果】 可動域拡大



1）足首伸ばし
【効果】 ふくらはぎの筋肉の強化



4）がにまた
【効果】 お尻の横の筋肉の強化



3）キック
【効果】 ももの前の筋肉の強化

『玉ねぎ掘り』～あいハート須磨屋上にて～

平成二十八年五月二十四日（火）、毎年この時期になると、あいハート須磨の屋上で玉ねぎの収穫が行われます。玉ねぎは、茎が倒伏したら収穫のサインです！当日は、天候にも恵まれ、大きなプランターには丸々とした玉ねぎが育っていました。

玉ねぎは、球の近くの茎を持って、一気に引っこ抜きます。利用者の方は、両手で玉ねぎの茎を持ち、次々と引き抜いていきました。あっと言う間に全て、「の大きいわね」「美味しそうやね」と収穫された玉ねぎが収穫された喜びに満ち溢れていました。

次回の収穫は秋の『芋掘り』です。秋になったら、一緒に収穫を楽しみましょうね！

「風さやかショー」

～お父さん・お母さんありがとうコンサート～

平成二十八年五月七日（土）、元・宝塚歌劇団・風さやかさんによる【お父さん・お母さんありがとうコンサート】が行われました。豪華な衣装に歌と踊り。「ふるさと」「おふくろさん」「銀座カンカン娘」等、馴染みのある曲を聞かせて下さり、皆さん、目を輝おかせながら見入ってられました。また、ショーの途中では、感動して涙される方も。一時間ほどで幕は閉じ、「良かった！」と大絶賛。風さやかさんと一緒に記念撮影も行い、とても楽しい時間を過ごせました。

次回は、秋を予定しております。また、おお会にお出来る日を楽しみにしています！

【新職員紹介】～あいハート須磨デイサービスのスタッフとなりました～

理学療法士　大室季美子

初めまして。理学療法士の大室季美子（おおむろきみこ）と申します。神戸市長田区出身、二十九歳です。この度、あいハート須磨デイサービスに五月十日に採用していただき、皆様と一緒に働かせていただくことになりました。これまでは約八年間、リハビリ病院で勤めておりました。デイサービス勤務は経験がなく、皆様にご迷惑をおかけすることも多いと思いますが、精一杯自分らしく頑張っていきたいと考えています。どうぞ、宜しくお願い致します。

運転手　嶋田敏伸

五月九日、ＧＷ開けよりあいハート須磨デイサービスで送迎の車の運転手として、働かせていただいております。

無事故・無違反で運転します。少々無口ですが、皆様と仲良くしたいと思いますので、宜しくお願いします。

【六月の予定】

- ミュージックセラピー　6（月）
- 兵庫歯科学院専門学校による『寸劇と口腔ケア指導』　9（木）
- できたて食堂「他人丼」　11（土）
- ミュージックセラピー　21（火）
- アコーディオン演奏　22（水）
- お誕生日会　24（金）～30（木）
- ハーモニカ演奏　27（月）