

～暑さも台風を乗り越えました！きっとその分素敵な秋に～

毎年恒例

デイサービスセンター夏祭り開催！

今年は金魚すくいと射的、そしてちょっと輪になり炭坑節！事前の準備もご利用者の皆様と職員が一緒に力を合わせて行いました。



上手にすくえるかな？

的に当たった快感！忘れられないわ！

踊り方…案外覚えてるもんやね。



嵐山寮夏祭りにも参加しました。

8月16日(月)五山の送り火の日は、毎年嵐山寮の夏祭りの日でもあります。特養・養護のご利用者と一緒に、かき氷や綿菓子、ゲームで楽しいひと時を過ごしました。



短期集中運動型デイを開始しました！

- ・3～6か月の短期間です。
- ・自家送迎の方限定です
- ・16時30分開始の約1時間制です。
- ・パワーリハビリ機器使用プログラムを作成します。

お問い合わせください。

月を見て跳ねる鯉

今月の壁絵もかなり手をかけました。下絵を描いた模造紙の上に、薄い色紙を丸めたものを丁寧に貼りました。



嵐山寮デイサービスセンターでは、ボランティアさんを募集しています。これまでの経験を活かして、歌や楽器、詩吟などを披露して下さる方、また、ご利用者のお話し相手などをしていただける方をお待ちしています。また、ご興味があるお知り合いの方がいらっしゃいましたらご紹介ください。詳しくは下記担当者まで。

★ご希望・ご要望はこちらまで★
 TEL:075-871-8668
 FAX:075-882-6045
 担当者:中島・久保



一度、検索してみてください♪ HP・FBもぜひご覧ください！

嵐山寮デイサービスセンター

検索

「顔ヨガ」で素敵な笑顔作り

表情を作るのは顔の筋肉です。表情筋が衰えてくると表情も乏しくなります。顔も身体と同じように筋トレが必要なのです。素敵な笑顔でいられるために「顔ヨガ」を午後のストレッチの時間に取り入れてみました。

読売新聞8月22日号夕刊を参考にしました。



「おだんごロック」は頬のリフトアップに役立ちます。両手の人差し指と親指で頬に団子を作って5秒キープします。

秋の風を感じたので

久しぶりに天龍寺へ散策に行きました。嵐山を訪れる秋の観光シーズンをちょっと先取りしました。



「あっかんべー」は大きく目を開け、舌を出して一気に息を吐き出します。舌の動きが良くなるので、飲む込む力もついてきます。



「ムシクの顔」は鼻の下を伸ばし、目線を天井に向け、口をすぼめて10秒キープします。目の下のたるみや、むくみの解消になります。



お昼ご飯のそのあとで

座りつきり防止と適度な運動！どうせやるならみんなで楽しく！



風船バレーやシーツバレー。回数を数える大きな声はちゃんとした呼吸機能のリハビリです。

救急救命勉強会開催

当センターの長谷川・鈴木両看護師による緊急時対応の勉強会を開催しました。

もしもの時に備えて、職員全員が適切に対応できるように胸骨圧迫やAED等の技術・知識を学びました。



おばあちゃんの知恵袋のコーナー

喉の痛みを和らげるく大根のはちみつ漬け>

大根を乱切りにして、密閉容器に入れ、はちみつをかけます。2~3日冷蔵庫におくと大根から汁が出ますので、それを飲むと咳止めに効果があります。そのままでも、お湯で薄めてもよいでしょう。

また、風邪かなと思ったら、大根おろしと、おろししょうがを混ぜたものに熱湯を注いで飲み、早めに休むと、体をあたためて回復を早めてくれます。

