



🍁キレイな環境で心も体も健康に🍁



コロナ禍も落ち着き、色々お出かけする方も増え日常も非日常も過ごし方の選択肢が大きく広がっているように感じております。

私事です、先日気分転換を兼ねながら富士山の紅葉や夜のイルミネーションを見に出かけてきました。視覚や嗅覚などの五感を通して感じる現象が脳を通して感動と心の休息に変わり翌日からの活力となりました。

今年の秋は短く、また、朝晩の冷え込みがますます深まる季節となります。日頃の食事と適度な運動と休息に心がけ、本格的な冬に向けて体調を崩さぬようにご自愛ください。

代表：岡 良伸

年末に向け、心も体もリフレッシュ！！

年末おそうじ大作戦

お掃除をしながら
健康になろう！

大掃除のときにできる運動を黒衣のリハビリチームに聞いてみました。



9月入職の作業療法士
藤井 叶花 (きょうか) さん

作業療法士の藤井叶花です。

まだまだ知識不足な面もありますが、これからもっと経験を積み、知識をつけて誰からも安心して頼ってもらえる存在になれるよう頑張っていきます。

一緒に楽しくリハビリをしていきましょう！
これからよろしくお願ひします！



大竹 & 浅田
コンビ



雑巾がけをしながら、股関節周りのストレッチと同時に足全体の筋力を鍛えることができます。背筋を伸ばして行うことで体幹の筋力強化にも繋がります♡



ほうきを掃く際に体のねじる運動を行うことで腹筋や背筋などの体幹筋を鍛えることができますよ～ 😊



壁に円を描くようタオルがけをすると、肩甲骨のまわりがほぐれて、肩の痛みの予防になるんです～ 😞



訪問看護

つながるエピソード

かんたき



♡ I様 ♡

黒衣たより「つなぐ」のテーマにぴったりなエピソードがあったのでご紹介します。素敵な手作りリースを毎月かんたきに届けてくださっている訪問看護ご利用の I 様、いつもかんたきのデイサービスで細かなぬり絵に取り組んでおられるU様。お二人がお互いの作品に感銘を受け、相手のために制作したご自身の作品をプレゼントし合うという出来事がありました。

直接会ったことはないご利用者様たちがつながった素敵なエピソードですね！このような形で人と人のつながりを今後も広げていければと思います。✨



♣ U様 ♣

かんたきの秋のイベント

9月 敬老会



職員による二人羽織などのステージや手作りのカボチャケーキで敬老の日のお祝いをしました！



元気いっぱい



そこじゃない



敬老の日

11月 文化祭



ボランティアの方のバンド演奏、インドのダンス、そして恒例の作品展で今年も盛り上がりました！



イエーイ！！



ハイポーズ



Let's! ダンス♪

-次回の黒衣たよりは令和6年1月1日発行になります

弊社ホームページ『NEWS&TOPICS—くろのグラム—』や



ちーむ くろこ

検索

Instagramも随時更新中！ぜひご覧ください。